

Receta cedida por [ESMACA \(Escola Macrobiòtica de Catalunya\)](#)



Preparación

1. Pelar y quitar el corazón a las manzanas y cocinarlas al vapor.
2. Remojar en agua caliente las shiitake (en el caso que sean secas). Picar la cebolla y el ajo, pocharlo en la sartén y añadir el mirin. Agregar la zanahoria, el seitán, las setas picadas, los piñones y las pasas y dejar cocinar 10 minutos.
3. Añadir agua cubriendo la preparación, sazonar con salsa de soja y tomillo y dejar cocinar 5 minutos más.
4. Calentar el horno a 180°. Partir por la mitad las manzanas y rellenarlas con la mezcla de seitán y setas. Colocarlas en el horno y hornear 10 minutos.
5. Podemos tostar unos cuantos piñones y decorar las manzanas al salir del horno.

Manzanas rellenas de seitán, pasas y piñones

Ingredientes

Para 4 personas:

Manzanas
Cebollas
Ajo
Shiitake
Zanahorias
Piñones
Salsa de soja

Para 4 personas:

Consejo

"Combinado de forma muy elegante, es una manera muy saludable de tomar seitán para que se digiera fácilmente. Muy buen plato para personas con problemas en el hígado y también en el bazo."