

Salame di muscolo di grano





Ricetta di [Barbara](#)

Ingredienti

- 1 chilo di farina Manitoba per fare il seitan
- Due cucchiai abbondanti di farina di lenticchie o ceci
- Cinque cucchiai di salsa di soia o una presa di sale
- Una cipolla
- Uno spicchio d'aglio
- Quattro cucchiai d'olio
- Pepe in grani (facoltativo)

Procedimento

- Prendere il seitan ottenuto dalla farina (su YouTube si trova il procedimento) e metterlo in un mixer con tutti gli ingredienti e tritare tutto molto bene.
- Prendere il composto ottenuto e avvolgerlo nella carta forno e poi in un canovaccio legandolo piuttosto stretto

con del filo.

- Preparare un brodo di verdura o di dado e immergere il salame quando bolle.
- Cuocere per minimo un'ora e mezza a fuoco basso.

È un ottimo come affettato, arrosto e alla pizzaiola, è molto versatile !