

“ARROSTO DI SEITAN RIPIENO “



VIAGGI&ASSAGGI
FELICI.BLOG





**Viaggi&Assaggi
Felici.blog**



La mia versione dell'arrosto di seitan Vegan ripieno

Il **seitan** è un alimento altamente proteico ricavato dal glutine del grano tenero o da altri cereali. Secondo la ricetta tradizionale, il **seitan** si ottiene estraendo il glutine dalla farina di frumento, successivamente è impastato e lessato in acqua insaporita con salsa di soia, alga kombu e altri aromi.

Valori nutrizionali Seitan

Quantità per 100 grammi	100 grammi
Calorie	370
Grassi	1,9 g
Acidi grassi saturi	0,3 g
Acidi grassi polinsaturi	0,8 g
Acidi grassi monoinsaturi	0,2 g
Colesterolo	0 mg
Sodio	29 mg
Potassio	100 mg
Carboidrati	14 g
Fibra alimentare	0,6 g

Zucchero 0 g			
Proteine 75 g			
Vitamina A	0 IU	Vitamina C	0 mg
Calcio	142 mg	Ferro	5,2 mg
Vitamina D	0 IU	Vitamina B6	0 mg
Cobalamina	0 µg	Magnesio	25 mg

INGREDIENTI

[] Seitan

350 gr di farina di Manitoba

150 gr di farina integrale

Timo q.b.

Mezzo cucchiaino Paprika forte

Sale un cucchiaino

1 pizzico di pepe

450 ml di acqua

[] BRODO

In una pentola abbastanza capiente versare l'acqua 1 cipolla 1 patata 1 carota aromi vari e Sale quanto basta preparare un brodo

[] RIPIENO DEL SEITAN

200 g di Spinaci

1 cucchiaino di Lievito Alimentare

1 cucchiaino di Olio evo

Aglione surgelato q.b.

Noci q.b.

Sale q.b.

[] SALSA AI FUNGHI

450 GRAMMI DI FUNGHI CHAMPIGNON

Qualche mestolo di brodo preparato in precedenza

paprika dolce mezzo cucchiaino

timo, pepe e sale q.b.

Un cucchiaino di maizena

2 cucchiaini di panna veg

Unire le due farine insieme agli aromi ed al sale versare 450 ml di acqua tiepida ed Impastare fino ad ottenere un impasto simile a quello del pane.

Formare una palla e lasciare all'interno della pirofila nel quale l'avete impastato e coprire di acqua tiepida per almeno un'oretta.

Dopodiché per togliere amido in eccesso iniziare i risciacqui con acqua fredda e tiepida alternando un risciacquo di acqua fredda ad uno di acqua tiepida , fino a quando l'acqua di scarto sarà limpida e terminare con una di acqua fredda.

Intanto frulla tutti gli ingredienti del ripieno e farcisci l'impasto di seitan e avvolgi l'impasto ripieno in un canovaccio di cotone pulito e serra le estremità con uno spago da cucina. A questo punto, immergilo nel brodo e lascialo cuocere per circa 35 minuti a fiamma bassa.

Ultimata la cottura del seitan, rimuovi il canovaccio e trasferisci l'arrosto in una teglia da forno, aggiungendo un po' di brodo vegetale (lo stesso che hai utilizzato per la cottura). Spennellalo con olio evo e rosmarino e fallo cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 10 minuti o fino a doratura.

Mentre il seitan cuoce, prepara la salsa ai funghi: frulla grossolanamente tutti gli ingredienti tranne la maizena e la panna, Fai evaporare il liquido e alla fine Aggiungi la maizena e la panna fai cuocere altri 2 minuti e fai raffreddare la salsa.

Sforna il seitan, fallo raffreddare leggermente, taglialo a fette e servilo con la salsa ai funghi.

L'ho accompagnato con patate e cipolle al forno





BIO

PRODOTTO
IN ITALIA

Terre Siciliane
INDICAZIONE GEOGRAFICA TIPICA
catarratto-chardonnay

VINO BIOLOGICO



COLOEUS



<http://viaggiassaggifelici.blog>