


**SALSICCE "KILLER" , DI  
SEITAN, CECI E JACKFRUIT IN  
FRIGGITRICE AD ARIA**



Viaggi e Assaggi Felici blog  
Viaggiando con amore

Viaggi & Assaggi Felici

 SALSICCE "KILLER", DI SEITAN, CECI E  
JACKFRUIT IN FRIGGITRICE AD ARIA



*Salsicce vegane a base di seitan e ceci combinati con la polpa succosa e carnosa di Jackfruit.*

*Ebbene sì **I DID IT AGAIN** ....Dopo le prime Salsicce Vegan con Lenticchie,dopo le Salsicce Vegan con fagioli...*


*l'ho fatto di nuovo ma in una nuova veste , questa volta con :**SEITAN,CECI ED IL MERAVIGLIOSO JACKFRUIT !!!***

*Queste salsicce sono semplicemente " **il killer** " per le grigliate di festa!*

*...Io le utilizzerò come uno degli ingredienti del ripieno del piatto principale di Sabato sera , per festeggiare al meglio questo Carnevale ☺☺☺*

## **INGREDIENTI PER 11 SALSICCE**

- seitan 100 gr,
- jackfruit 500 gr ,
- Ceci cotti 240 gr,
- Acqua 200 ml circa
- Aglio in fiocchi 1 cucchiaino
- lievito alimentare 2 cucchiaini,
- salsa di soia o tamari 3 cucchiaini ,
- sale 1 cucchiaino
- Fumo liquido,
- Prezzemolo q.b.
- Concentrato di pomodoro 2 cucchiaini
- Cipolla in polvere 1 cucchiaino
- Salvia essiccata 1 cucchiaino
- 4 cucchiaini amido di mais
- q.b di paprika dolce
- 1 cucchiaino di semi di finocchio



Viaggi&AssaggiFelici



**SALSICCE " KILLER " DI SEITAN, CECI E  
JACKFRUIT PRIMA DELLE COTTURE**

# PROCEDIMENTO

- Mescoliamo 100 ml di acqua con 1 cucchiaino di fumo liquido , Questo sarà il liquido che useremo per idratare il nostro composto dopo aver lavorato tutti gli ingredienti. Mettiamo da parte.
- Tritiamo il seitan
- Tritiamo i ceci
- Sciacquiamo e saltiamo in padella il jackfruit e tritiamolo.
- In una grande ciotola lavoriamo tutti gli ingredienti insieme
- Versiamo a poco a poco la miscela di acqua necessaria per ottenere un impasto "lavorabile", circa 100 ml finchè non otterrete un **composto quasi asciutto** ma non troppo.
- **Lasciate in frigorifero per qualche ora .**
- Dividiamo l'impasto in parti uguali e create con il composto delle salsicce e arrotolatele all'interno di fogli di pellicola trasparente , chiudete arrotolando e sigillando a mo di caramella.
- Portiamo a ebollizione dell'acqua in una pentola e sistemiamo su di essa il cestello per la cottura a vapore.
- Fatele raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigo .
- Trasferiamo le salsicce nel cestello facendo in modo da non sovrapporle tra loro e cuociamo al vapore per 20 minuti.

## Cottura finale

1. **In Padella** : scolate le caramelle e prelevate le salsicce vegetali, fatele rosolare ,scaldando dell'olio, 5 minuti per lato in una padella
2. **In friggitrice ad aria** : 204° per 15 minuti circa , dopo

aver spruzzato qualche puff di olio evo.

## Conservazione

*Potete conservare queste salsicce per 1 settimana in frigorifero, oppure come faccio io in freezer (dopo la bollitura o anche dopo la seconda cottura in friggitrice ad aria) per 3 mesi almeno e per chi come è in possesso della friggitrice ad aria sarà sufficiente direttamente dal freezer buttarle in friggitrice ad aria e cuocerle per 7/8 minuti circa a 204 ° o, se in frigo , solo scaldarle e farle rinvenire per 4/5 minuti.*

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook !!!*

*Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic, per me una grandissima soddisfazione!*



Viaggiando con amore  
Viaggi e cucina Vegana

ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK

**Viaggi & Assaggi Felici**

*E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!*

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :*

alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici**

[facebook.com/groups/viaggiassaggiFelici.blog](https://facebook.com/groups/viaggiassaggiFelici.blog)

seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggiFeliciBlog>