



# Il Seitan

## Fatto in casa

Una valida alternativa alle proteine animali caratterizzata da un sapore delizioso e da un profilo nutrizionale interessantissimo.



L'impiego combinato dell'alga Kombu e della salsa di soia, conferisce al seitan gli amminoacidi essenziali di cui il seitan sarebbe carente.

Un volta cotto può essere impiegato in tutte quelle preparazioni dove si impiegherebbe la carne. Ad esempio è ottimo se viene fritto in olio, salsa di soia, succo di limone e rosmarino.

**P.s.** Mi raccomando di utilizzare un olio adatto alla cottura !!

**Difficoltà.** Facile

**Tempo necessario.** 30 min di lavoro + 90 min. di cottura / ammollo.

**Quantità.** Circa 300g di prodotto finito

**Accessori.** Ciotola (bastardella), spatola, pentola, forchetta.

**Facoltativo.** /

**Ingredienti impasto.** 600g di farina manitoba "0" biologica, 300ml di acqua, 30ml di salsa di soia (tamari o shoyu).

**Ingredienti brodo di cottura.** 4 cucchiaini di salsa di soia (shoyu o tamari), 10cm di alga Kombu, 1 cucchiaino di zenzero in polvere.

### Procedimento.



*In una ciotola unisco la farina, l'acqua e lo shoyu*



*Lavoro l'impasto finchè non diventa morbido ed elastico (come quello del pane).*



bongiovanni



*Una volta ultimato...*



*Lo copro di acqua calda per 30 min. (metto anche un coperchio sulla ciotola).*



*Lavoro l'impasto sotto l'acqua corrente, in uno scolapasta fino a quanto l'acqua esce limpida.*



*Una volta ultimato...*



*Preparo un brodo con l'alga kombu, la salsa di soia e lo zenzero*



*Quando l'acqua bolle lo verso all'interno (devo darle la forma di un salsicciotto).*



bongiovanni



Lo cuocio per 40 min., comprendo con un coperchio.



Una volta ultimato avrà una consistenza compatta.

### **Alcune note importanti.**

- Il brodo è facoltativo, può anche essere cotto in acqua normale. Allo stesso tempo può essere insaporito ulteriormente con un dado vegetale, con della verdura ecc. ecc.
- La salsa di soia nell'impasto è facoltativa ma è importante per il gusto finale
- Nel corso della cottura (penultima foto), il seitan tende a cuocere sulla superficie del brodo. Pertanto è opportuno ruotarlo trascorsi 20 min. dall'inizio cottura.
- Se l'amido, nel corso del lavaggio (5a foto), non viene allontanato per bene, determinerà un risultato finale peggiore.



- Il quantitativo di liquidi (salsa di soia, acqua) suggerito nell'impasto può variare in funzione della farina impiegata, in ogni caso la quantità esatta è quella che determina un impasto identico a quello del pane.
- Il brodo in cui si cuoce il seitan non gettarlo !! si può utilizzare successivamente per insaporire altre pietanze, come ad esempio il riso.

### **Importante !!**

Tutto il processo può essere estremamente semplificato utilizzando il **glutine in polvere**. In questo caso è sufficiente impastarlo con acqua (e salsa di soia volendo) e cuocerlo successivamente nel brodo. **Quanti liquidi impiegare ?**



Semplicissimo: il glutine, a differenza della farina, può essere impastato in moltissima acqua, tanto quella che non assorbe **rimane separata** (basta buttarla una volta che si è formato il glutine !).

- Ti è piaciuta questa ricetta ?

Puoi consultarne altre sul il mio blog [www.fysis.it](http://www.fysis.it)

- Ti occorrono questi ingredienti ?

Vai su [www.tibiona.it](http://www.tibiona.it)

- Vuoi conoscere le nostre attività ?

Via su [www.bongionatura.it](http://www.bongionatura.it)

- Vuoi contattarmi per maggiori dettagli?

Scrivimi a [info@fysis.it](mailto:info@fysis.it)

Ciao

**Aldo Bongiovanni**