

Fet amb seitan, aquest plat segur que impressionarà qualsevol vegà o no vegà



Després de superar finalment la meva por i aprendre a fer seitan, me'n he sortit. De fet, és molt fàcil de fer i molt millor quan és casolà. Si no l'heu fet abans i necessiteu ajuda, us recomano veure la recepta.

També em feia por treballar amb gluten de blat (per por a contaminar-me, amb mascareta i guants). Després de treballar-hi unes quantes vegades, no fa por! És la proteïna que hi ha a la farina i dóna com a resultat una massa elàstica i semblant a la carn. Una mica boig però molt xulo! En podeu trobar a la majoria de botigues d'aliments naturals o en línia. Jo la vaig comprar per internet. Agafo "Gluten de trigo El Granero".

No és una recepta fàcil, el seitan queda molt enganxós. La primera vegada el vaig posar al vapor amb un colador de plàstic i quasi la lio... s'estava estovant! Ara el faig amb un de metàl·lic, encara així ho faig d'un en un i queda tou que es desfà. L'empanat fa que quedi més compactat. També he provat de no fer l'empanat i passar-lo per la planxa directament, però es desfà, no te consistència.

La cuina va quedar impregnada de les olors de les espècies, una delícia.

Vegà

Seitan a la parmesana

Per 2 a 4 persones

Temps: 30 minuts

Ingredients:

Per fer el seitan

- 1 tassa de gluten de blat vital
- 1/2 tassa de puré de cigrons (mesurat abans del puré)
- 1/2 cullerada de salsa de soja o tamari
- 1/2 a 3/4 tassa de brou de verdures
- 2 culleradetes de llevat nutricional
- 1/2 culleradeta d'all en pols
- 1/2 culleradeta de ceba en pols
- 1/4 culleradeta de pebre
- 1 cullerada de salsa de tomàquet
- 1/4 culleradeta de julivert sec
- 1/2 culleradeta de sal

Per l'empanat

- 3/4 tassa de pa ratllat de panko (pa ratllat estil japonès)
- 1/2 culleradeta d'all en pols
- 1/2 culleradeta de ceba en pols

- 1/2 culleradeta de pebre vermell
- 1/4 culleradeta de sal
- 1/4 culleradeta de julivert sec

Per batre

- 1/2 tassa de farina de cigrons
- 1/2 tassa d'aigua

Per la salsa de formatge

- 140 gr de mozzarella vegana (p.e. de Violife)
- 2-3 cullerades de llet vegetal sense sucre

Per la pasta

- 2-3 cullerades d'oli d'oliva per fregir
- 2-3 tasses de salsa de tomàquet escollida
- 160 a 320 gr de pasta escollida per servir (opcional)(poso 80gr per persona)

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Prepareu el seitan afegint puré de cigrons, salsa de soja i salsa de tomàquet en un bol. Barrejar per combinar. A continuació, afegiu a la resta d'ingredients, el gluten de blat vital i els condiments. Mesclar bé.

PAS 2: Afegiu-hi el brou de verdures en porcions d'1/4 de tassa alhora i mescleu bé. Vaig fer servir 1/2 tassa i una cullerada de brou de verdures. Pot ser que necessiteu més o menys. Finalment caldrà pastar la massa amb les mans. La massa ha de quedar enganxosa i quedar-se unit. Formeu-lo en forma de pa arrodonit.

PAS 3: Talleu la massa en 4 trossos i després l'estireu en forma de pit de pollastre del gruix que preferiu. A mesura que

es coquin al vapor també s'aniran encongint una mica.

PAS 4: Un cop estirats, coeu-los al vapor durant 20 minuts. Ho faig col·locant un colador sobre una olla gran amb aproximadament una polzada d'aigua. Posa-ho a foc lent i tapa. Potser haureu d'afegir més aigua mentre es cuina.

PAS 5: Mentre el seitan es cuina al vapor, preescalfeu el forn a 200°.

PAS 6: Prepareu pa ratllat afegint tots els ingredients a un bol gran i poc profund o un plat gran i barrejeu. Prepareu la massa afegint els ingredients en un bol gran i poc profund i mesclar.

PAS 7: Un cop el seitan estigui al vapor, deixeu-ho refredar un minut, ja que estarà molt calent. Col·loqueu-lo a la massa i deixeu que l'excés s'esgoti i després recobrireu-ho amb pa ratllat. Repetiu amb totes les costelles.

PAS 8: En una paella gran afegiu 1 i 1/2 cullerades d'oli. Coure les costelles a foc mitjà durant 2-3 minuts per costat. Han de ser marrons daurats.

PAS 9: Per preparar la salsa de formatge afegiu els ingredients en una olla i desfeu tots dos junts fins que s'hagi format una salsa. M'agrada fer aquest truc per ajudar a que el formatge es fongui millor, però també podeu utilitzar formatge vegà ratllat si voleu.

PAS 10: En una safata de forn afegiu aproximadament 1 tassa de salsa de tomàquet o prou per cobrir el fons del plat. Col·loqueu els talls a la safata. Afegiu-hi una altra tassa de salsa per sobre. Doneu la volta als talls i, a continuació, poseu-hi la salsa de formatge vegana.

PAS 11: Coure això al forn durant 25 minuts. M'agrada coure-ho a la reixa central durant 15 minuts. A continuació, moveu-lo a la part superior durant els últims 10 minuts. Només assegureu-

vos de vigilar-lo i assegurar-vos que no es cremi res. També podeu fregir-lo durant un minut o dos si voleu. El formatge ha de ser bombolla i la salsa ha d'estar una mica cuita sobre el seitán.

PAS 12: Si el voleu acompanyar amb pasta, coeu la pasta mentre està el tall al forn.

PAS 13: Un cop fet el seitán. Combina-ho amb la pasta i no dubtis a posar-hi julivert i pomesà vegà.

Bon profit!



