Fer el nostre propi seitan ens surt més a compte. Des de zero i extremadament deliciós



El seitan és una de les alternatives de carn vegetal preferides de tots vegetarians de casa. El mengen cada setmana perquè els encanta el seu sabor, però també perquè és tan versàtil que el pots utilitzar per substituir la carn real per fer gairebé totes les receptes que requereixen carn. I les alternatives empanades acaben cansant.

Vaig intentar fer seitan a casa fa uns anys, però va ser un desastre. Va quedar tupit, tant tupit que era incomestible, així que vaig desistir durant uns anys. Tanmateix, ara he trobat la recepta perfecta i estic molt emocionada de compartir-la amb vosaltres!

Per si no sabeu què és el seitan, és un aliment elaborat amb gluten, la principal proteïna del blat. També es coneix com a gluten de blat vital.

Avui dia podeu comprar gluten de blat vital al vostre supermercat, cosa que fa que el procés sigui molt senzill i fàcil.

El seitan casolà és molt més assequible que el comprat a la botiga, també té un gust increïble i saps quins ingredients estàs utilitzant, així que és un avantatge per a tots.

Fer seitan a casa és molt fàcil si seguiu aquesta pas a pas. Només cal barrejar tots els ingredients secs, afegir l'aigua, barrejar fins que quedi ben integrat, després deixar reposar el seitan uns minuts i coure 1 hora, ja està!

Estalviareu un munt de diners i a més podeu cuidar el planeta mentre feu seitan sense paquets, sobretot si compreu els vostres ingredients a granel.

Vegà

Seitan casolà

Per 8 talls
Temps: 1 hora i 10 minuts
Ingredients:

- 1 tassa de gluten de blat vital (120 g)
- 1/4 tassa de farina de tapioca (35 g)
- 1 culleradeta d'all en pols, opcional
- 1 cullerada de ceba en pols, opcional
- 1 tassa d' aigua (250 ml), a temperatura ambient
- 8 tasses de brou de verdures (2 litres)
- 1/4 tassa de tamari o salsa de soja (65 ml)
- Un tros petit de kombu, opcional
- 1 culleradeta de sal

Elaboració:

PAS 1: Afegiu el gluten de blat vital, la farina de blat integral, l'all i la ceba en pols a un bol i remeneu-ho fins que quedi ben combinat.

PAS 2: Afegiu l'aigua i barregeu fins que tots els ingredients estiguin ben integrats. No cal pastar el seitan, només barrejar fins que quedi ben integrat, això és tot.

PAS 3: Col·loqueu el seitán al bol, cobriu-lo amb un drap de cuina i deixeu-ho reposar uns 10-20 minuts.

PAS 4: Feu una bola amb la massa de seitan. No ha de ser perfecte, ja que no canviarà el sabor ni la textura, només farà que el teu seitan sigui més bonic.

PAS 5: Afegiu tots els ingredients restants a una olla gran (brot de verdures, salsa de tamari o de soja i kombu), remeneu-ho i deixeu-ho bullir. A continuació, afegiu-hi el seitan.

PAS 6: Cuina a foc lent parcialment cobert durant 1 hora. No cal que remeneu mentre es cuina.

PAS 7: Retireu-ho del foc i deixeu-ho refredar una mica. Podeu utilitzar-lo immediatament o refredar-lo en un recipient hermètic guardar-lo durant uns 7-10 dies. També podeu congelar-lo en un recipient hermètic, però descarteu el brou i talleu el seitan a trossos grans (o talleu-lo) abans de congelar-lo. Pot durar fins a 6 mesos al congelador.

PAS 8: Utilitzeu seitan per reemplaçar la carn en qualsevol plat o recepta que desitja com fajitas vegetarianes , kebab vegetarià , o pinxos . M'agrada sofregir-lo amb una mica d'oli d'oliva verge extra fins que estigui daurat. Afegiu una mica

de sal al gust si cal.

Notes

- – Trobo que aquesta recepta és més precisa si utilitzeu una tassa de mesura, ja que el pes del gluten de blat vital pot variar d'una marca a una altra, però si no en teniu, només cal que utilitzeu una tassa normal i afegiu-hi el mateix volum de gluten de blat vital i aigua. També podeu utilitzar una bàscula i afegir més o menys aigua si cal.
- – Aquesta recepta es pot fer només amb gluten de blat vital, però crec que el seitan té una textura millor si a més hi afegim algun tipus de farina. La farina de tapioca o de cigrons també és una bona opció.
- – L'all i la ceba en pols són totalment opcionals, però faran que el vostre seitan tingui un gust encara millor.
- – El brou de verdures i el tamari o la salsa de soja donen al seitan un sabor sorprenent i també un color preciós. Si no podeu menjar soja, afegiu-hi una mica de sal al gust.
- – Podeu fer el vostre propi brou de verdures des de zero utilitzant les verdures que teniu a mà o fins i tot algunes restes de verdures. Trobo que la part de bullir és molt important, però el brou de verdures comprat a la botiga també està bé. Podríeu utilitzar aigua, però obtindreu un seitan molt suau.
- – El kombu és una alga (per si no n'heu sentit a parlar abans) i també és opcional. El faig servir per infusionar el brou i fer que el seitan tingui un gust tan bo.
- – És molt important utilitzar una olla gran, ja que el seitán duplica la seva mida mentre es cuina.
- – No dubteu a dividir la recepta per la meitat o doblar els ingredients si voleu. Si feu una bola gran, podria ser una bona idea dividir la massa.
- – El temps de cocció no inclou el temps que cal esperar

mentre el seitán descansa.

Bon profit!



