

# Seitan fai-da-te

Ultimamente è sempre più frequente nei negozi "bio" trovare prodotti a base di Seitan preparato in ricette di tutti i tipi. Anche tanti ristoranti lo propongono, cucinato nei modi più svariati. Il seitan è un sostituto della carne, molto usato sia dai vegetariani che dai vegani. Si



compone solo di acqua e farina, alla quale viene tolto l'amido (rimane così soltanto il glutine) e quindi è ricco di proteine e povero di carboidrati. Proprio per questo si usa in sostituzione della carne. Avendo un sapore abbastanza neutro, viene normalmente insaporito cuocendolo in un brodo di verdure e soia, dopodiché si può utilizzare in cucina in tantissimi modi (per esempio per un ragù o una scaloppina).

Oltre ad acquistarlo già pronto (normalmente viene venduto a fette sottovuoto), ci possiamo divertire anche a prepararlo in casa, io ci ho provato e devo dire che il risultato è stato molto soddisfacente. Il processo è un po' lungo ma è molto semplice, ecco qui come ho fatto:

## Ingredienti:

- 1kg di farina (preferibilmente Manitoba, che contiene più glutine della 00)
- circa 700/750 gr di acqua

## per il brodo:

- sedano-carota-cipolla
- salsa di soia (8-10 cucchiaini per 2 litri d'acqua)
- 1 pezzo di alga Kombu (a piacere)
- prezzemolo-rosmarino o erbe aromatiche a piacere

Mettere la farina nell'impastatrice con 550gr di acqua e avviare la macchina per circa 15 minuti. (Con il Bimby: Vel. spiga 15 minuti.). Mentre l'impasto procede, continuare ad aggiungere un goccio d'acqua alla volta finche l'impasto non la assorbe tutta. Prelevare l'impasto, metterlo in un contenitore ermetico e porre in frigorifero per 1 giorno a riposare.

Questo è il risultato dopo 1 giorno di riposo in frigorifero.



Posizionatevi a questo punto nel lavandino, con una pentola capiente e l'acqua aperta a filo (fredda), prelevate l'impasto e adagiatelo nella pentola. Iniziate ora ad impastare con le mani con (molta) pazienza per lavare via tutto l'amido. L'acqua andrà cambiata spesso, vedrete che diventerà velocemente bianca come il latte (come in foto).



Alternate ogni 5 minuti la temperatura dell'acqua (fredda-calda-fredda), e continuate a impastare finché il composto si ridurrà a circa 1/4 della dimensione originale; progressivamente l'acqua diventa sempre meno torbida fino a rimanere praticamente limpida. Mentre impastate, tirate anche le fibre dell'impasto aprendole con i pollici (senza paura di

romperlo) per andare fino in profondità e sciacquare via tutto l'amido.

Questo è il risultato finale dopo il lavaggio (ci vogliono circa 20/25 minuti).

Il composto si è ridotto da 1kg e 700grammi a 450 grammi.



Mettete a questo punto a bollire un brodo vegetale fatto con sedano-carota-cipolla e salsa di soia, a cui a piacere potrete aggiungere un pezzo di alga Kombu (si trova nei negozi bio) e erbe varie (rosmarino, prezzemolo, ecc).

A questo punto potete a piacere formare un polpettone con il seitan, avvolgerlo in un telo di cotone bianco legato alle estremità e tuffarlo nel brodo (in questo modo manterrà una bella forma), ma io di solito lo tuffo semplicemente nel brodo così com'è! (sotto comunque ho messo entrambe le foto)Cuocere a fiamma bassa per 40 minuti. Prelevare il seitan, porlo in un contenitore ermetico, coprire con il suo brodo e lasciare riposare in frigorifero per un paio di giorni.

Trascorso questo tempo, il seitan si può asciugare, affettare e utilizzare nelle vostre preparazioni.

Ecco come risulta il seitan una volta cotto.

In questa foto: il seitan lessato nel brodo senza avvolgerlo nella garza:



In questa foto: seitan cotto nel brodo avvolto ad in un fazzoletto di cotone bianco e legato tipo arrosto:

