

Seitan + Puchero vegetariano



Ingredientes:

Pesto

Perejil picado 1/2 Taza

Sal y Pimienta A gusto

Nueces picadas 50 g

Aceite de oliva Cantidad necesaria

Ajo picado 2 Dientes

Queso parmesano rallado 3 cdas.

Pesto

- Mezcle todos los ingredientes en un bowl, condimente con sal y pimienta y agregue el aceite de oliva en forma de hilo mientras mezcla.

Puchero vegetariano

Ajo 1 Cabeza

Choclo 1 Unidad

Batata 1 Unidad

Zapallitos redondos 2 Unidades

Sal de mar A gusto

Pimienta en grano 1 cdita.

Zanahorias 2 Unidades

Cebollas coloradas 2 Unidades

Porotos 1 Taza

Apio 4 Ramas

Aceite de oliva 2 cdas.

Puerros 2 Tallos

Papa 1 Unidad

Perejil 1 Ramillete

Calabaza 1/2 Unidad

Tomillo 3 Ramas

Romero 3 Ramas

Puchero vegetariano

- Corte las verduras en trozos del mismo tamaño.
- Corte la cabeza de ajo al medio.

Seitan

Alga kombu 50 g

Jengibre 1 Nuez

Harina de alto porcentaje de gluten 2 k

Salsa de soja 1 Taza

Pimienta blanca en grano 1 cda.

Agua Cantidad necesaria

Ajo 1 Cabeza

Laurel 2 Hojas

Seitan

- Coloque en un bowl la harina y agregue agua de a poco mientras amasa hasta conseguir que la masa se despegue del bowl, luego amase sobre la mesada durante aproximadamente 15 minutos, hasta conseguir una masa bien lisa. Terminado este paso coloque nuevamente la masa en el bowl y cúbrala con agua fría, envuelva con papel film y deje reposar durante 30 minutos. Transcurrido el tiempo de reposo quite el agua y lave la masa con agua fría las veces que sea necesario hasta conseguir que el agua quede transparente.

- Prepare un caldo, coloque en una cacerola abundante agua fría, los granos de pimienta, salsa de soja, alga kombu, las hojas de laurel, la cabeza de ajo con piel cortada al medio, jengibre y por ultimo incorpore el seitan, cocine a fuego mínimo durante aproximadamente 1 hora. El seitan debe estar cubierto con líquido durante la cocción. Terminada la cocción deje enfriar el seitan dentro del caldo.

Armado

- Una vez frió el seitan córtelo en cubos.

- En una cacerola profunda con aceite de oliva incorpore las verduras del puchero, los porotos, sal de mar, los granos de pimienta, el romero, tomillo, perejil y por ultimo incorpore los cubos de seitan, cubra con agua, tape la cacerola y cocine a fuego mínimo durante aproximadamente 1 hora.

Presentación

- Sirva en un plato hondo una porción de puchero vegetariano junto con cubos de seitan. Decore con el pesto y crutones de pan y acompañe con una copa de vino tinto.

Tips

- El seitan es la PROTEINA del trigo llamada GLUTEN que ha sido separada del almidón y del salvado después del amasarlo, lavarlo y cocinarlo.

- Es muy nutritivo y tiene un alta calidad proteica (care vegetal) 24.7% proteínas.