

Seitan al farro con salsa curry (piatto completo se accompagnato da verdure e un cereale)

Ingredienti (per 4 persone)

- 50 g cipolla o porro tritati
- 2 gambi di prezzemolo tritati
- 50 g di carota a cubettini
- 2 CdM olio pressato a freddo

- 360-400 g seitan al farro tagliato secondo vostro desiderio (cubetti, strisce, lamelle,..)
- 3 CdM salsa di soia tipo Shoyu o Tamari
- 1 CdM di lievito per condire*

- 1 dl di acqua circa
- curry secondo i gusti
- ½ cdt di brodo vegetale concentrato
- un pizzico di noce moscata
- le foglie di prezzemolo tritate
- ev. 3 pizzichi di zenzero fresco grattugiato
- ev. 60 g panna o 30 g di crema di anacardi o latte di cocco

Preparazione

- aggiungere all'olio e rinvenire dando colore.

- salsare il seitan e spargere sopra il lievito; miscelare.
- aggiungere alle cipolle e continuare a far rinvenire.

- aggiungere e cuocere un momento per lasciar ridurre; eventualmente legare con un po' di fecola per addensare **;
Rimestare sovente siccome può attaccare sul fondo, oppure usate una padella antiaderente. Finir di gusto e servire.

Osservazioni e varianti:

** legare con fecola: sciogliere completamente ½ cdt di fecola in qualche cucchiaino di acqua fredda; versare sulla preparazione in cottura, rimestando subito; amalgamare in modo omogeneo; cuocere un paio di minuti. La densità della preparazione può variare in funzione degli usi desiderati (accompagnare risi, paste, purè di patate, cereali vari, ecc.)

Per informazioni su salse tamari e shoyu vedi ricetta "Fette di tofu al basilico e limone".

Le varianti di questa ricetta sono infinite e possono adattarsi a tutte le stagioni; ai funghi, con verdure speciali (gambi e fondi di carciofi,) con aromi tipici mediterranei (es. i vari tipi di basilico); oppure una peperonata.

Se il seitan viene tritato come per fare un ragù per la pasta, può sostituire la carne.

* il lievito per condire che vi consiglio è la qualità "Dr. Ritter", lo trovate facilmente nei negozi dietetici, esso è preparato partendo dalla melassa di zucchero di canna e ha la particolarità di non avere retrogusto acidulo o amaro come altri lieviti di questo tipo; è ricco in vitamine del gruppo B, come pure le salse di soia di tipo tamari o shoyu.

Legenda: CdM = cucchiaino da minestra Cdt = cucchiaino di tè