



Salsicce di seitan

saporite

LIVELLO	medio
TEMPO	30 min+30 min cottura
DOSI	10 pezzi

INGREDIENTI

- 70g peperoni arrostiti e pelati
- 150ml brodo vegetale
- 2 cucchiaini salsa di soia
- 1 cucchiaio di Marmite o 2 cucchiaini lievito alimentare
- 1 cucchiaino di fumo liquido (opzionale)
- 1 cucchiaino di cipolla granulare
- 1 cucchiaino aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino ciascuno di timo, rosmarino, prezzemolo, origano, cumino, paprika, pepe
- 240g fagioli borlotti lessati
- 200g glutine di frumento

PROCEDIMENTO

1. Passare tutti gli ingredienti ad eccezione dei fagioli e del glutine con un frullatore ad immersione o in un frullatore. Aggiungere anche i fagioli e dare qualche colpo a bassa velocità, fermandosi prima di ottenere una crema liscia. In questo diamo un po' di texture alle nostre salsicce.
2. Aggiungere il glutine e impastare a mano o in planetaria per qualche minuto. Dividere in 10 pezzi e formare le salsicce. Lasciar riposare l'impasto per mezz'ora coperto se è troppo difficile da lavorare. Avvolgere ciascuna salsiccia nella carta da forno e arrotolare la estremità a "caramella", ben strette.
3. Trasferire le salsicce in una pentola e coprire con il brodo. Far sobbolire e lasciar cuocere il seitan per 30/45 minuti, fino a quando risulta compatto al tocco. (Attenzione a non scottarsi!)
4. Lasciar raffreddare prima di rimuovere la carta. Le vostre salsicce sono pronte. Grigliatele, saltatele in padella o utilizzatele in qualsiasi ricetta. Buon appetito!

NOTE

Fatemi sapere se le provate e taggatemi sui social così posso ricondividere le vostre foto: trovate le mie pagine instagram e facebook come @veganaesthete.