

MUSCOLO DI GRANO COI 3 FUNGHI

Tre settimane fa al bioveganfest ho comprato del muscolo di grano, per curiosità, assomiglia al seitan solo che oltre al glutine ci sono dei legumi per cui sono proteine vegetali complete, lo si cucina come fosse carne. La stessa ricetta si può fare senza muscolo di grano, con del seitan o anche solo con i funghi, in quel caso va benissimo anche per condire la pasta.

I funghi shiitake fanno benissimo, abbassano il colesterolo, la pressione alta (se l'avete bassa mangiateli la sera piuttosto che la mattina), alzano le difese immunitarie e molto altro che trovate qui:

<http://www.erboristeriaedaltro.com/ERBE%20FUNGHI%20SHIITAKE.html>

200 grammi di muscolo di grano

4/5 funghi shiitake secchi

una manciata abbondante di funghi porcini secchi

un cestino di funghi pleurotus bio freschi

olio extra vergine d'oliva

uno spicchio d'aglio

un pezzetto di zenzero fresco

semi di cumino e senape

un cucchiaino di vaniglia bio in polvere

sale affumicato

pepe misto

Ho ammollato per un paio d'ore i funghi secchi (shiitake e porcini), poi li ho scolati, strizzati, tagliati a pezzi grossi i porcini e a pezzettini piccoli gli shiitake (il gambo si butta perchè è troppo duro). Ho tenuto da parte l'acqua filtrata.

Ho grattugiato con la solita grattugina salentina di ceramica lo zenzero e l'aglio e li ho messi in padella con un giro d'olio e i semi di cumino e senape, ho lasciato insaporire qualche minuto e poi ho aggiunto i funghi secchi. Dopo una decina di minuti ho aggiunto il muscolo di grano tagliato a dadini e i funghi freschi tagliati a pezzi grossi, ho salato e pepato e aggiunto anche la vaniglia, poi ho lasciato insaporire bene per qualche minuto e quando si stava per attaccare ho aggiunto acqua dell'ammollo dei funghi, ho cotto ancora 20 minuti circa e poi spento. Lasciato riposare e riscaldato è più buono.

Insieme ci abbiamo mangiato la polenta quella vera, che trovate qui: <http://www.stelladisale.it/2008/01/la-polenta-bergamasca/>

