

## ARROSTO DI SEITAN AL VINO ROSSO E ARANCIA

Fare il seitan è facilissimo e si fa in un attimo! Ed è anche buono, niente a che vedere con quella cosa che si compra nei negozi bio, che non m'è mai piaciuta, oltretutto quello lo trovo pesante mentre questo è leggero e digeribilissimo.

Comunque cominciamo dall'inizio, come procedimento ho seguito più o meno questo:  
<http://www.erbaviola.com/2009/10/16/arrostato-di-seitan-passo-per-passo.htm>

### Per il seitan:

1 chilo di farina integrale di kamut biologica\* (vedere in fondo per la predichetta)  
acqua q.b.

### Per il brodo:

salsa di soia/zenzero fresco/scalogno/anice e cumino  
(ci voleva la kombu ma mi sono dimenticata di metterla, si possono usare altre spezie, erbe, verdure)

Ho impastato pochi minuti la farina (senza setacciarla prima) con acqua come per fare il pane, fino ad ottenere un panetto morbido non appiccicoso, e l'ho messo in frigo.

Dopo un'oretta l'ho tolto, l'ho messo in una pentola piena di acqua fredda ed ho cominciato a "sciacquarlo" stringendo e mollando con le mani, cambiando ogni tanto l'acqua, fino a quando non diventa abbastanza limpida, ma non troppo, un po' di amido è meglio lasciarlo così resta più morbido, ad un certo punto tende a sfaldarsi ma alla fine rimane un panetto morbido spugnoso bello compatto (con un chilo di farina m'è venuto un seitan da 500 grammi abbondanti).

L'acqua con l'amido si può tenere, soprattutto quella iniziale che ne contiene di più, prima di tutto è molto utile per lavare i piatti e poi la si può anche usare per addensare zuppe o altro.

A questo punto questa massa di glutine va fatta bollire nel brodo, fatto con gli ingredienti che si preferiscono, ma consigliati sono salsa di soia, zenzero e kombu. Io non l'ho legato, l'ho solo lavorato un po' con le mani per renderlo più compatto e poi l'ho buttato nel brodo bollente, non s'è mosso d'un millimetro, invece, come vedete dalle foto, si gonfia parecchio. Poi l'ho anche fatto rosolare in padella.

Nella foto 1 il seitan crudo, nella foto 2 il seitan bollito (essendo lo stesso piatto si vede che è cresciuto), nella foto 3 il seitan passato in padella per farlo insaporire ulteriormente con olio e salsa di soia (è solo un po' più unto, più che altro la cosa che mi piace di queste tre foto è che si vede la luce che cambia perchè s'è fatta sera anche se non centra niente col seitan).

A questo punto si potrebbe anche mangiare, in pratica è l'arrosto di erbaviola, ma il seitan secondo me più lo si paciuga e meglio è. Io l'ho fatto marinare e il giorno dopo l'ho cotto nel forno. Per la ricetta ho preso spunto da qui: <http://ammodomio.blogspot.com/2009/12/arrostato-agli-agrumi-conciato-per-le.html>

### Per la marinatura:

500 gr di seitan bollito e passato in padella come sopra  
250 ml di vino rosso (io ho usato un cannonau riserva preso in cantina sociale a castiadas, sardegna)  
1 arancia bio  
1 cipolla bianca (ma rossa è meglio)  
2 cucchiaini di olio evo  
sale affumicato  
pepe rosa intero  
pepe misto macinato  
chiodo di garofano tritato  
zenzero

### Per la cottura in forno:

mezzo radicchio trevisano e tutto quello che è stato messo nella marinatura

Ho tagliato a fette il seitan perchè assorbisse meglio gli aromi, lasciandole però attaccate in fondo in modo che fosse più maneggevole da spostare. L'ho messo in una ciotola con tutti gli ingredienti della marinata, la cipolla tagliata a dadini piccoli, lo zenzero anche, l'arancia pelata al vivo dopo aver tolto la buccia col rigalimoni. Ho lasciato tutta notte in frigo (per la verità dalle 7 di sera fino alle undici del giorno dopo).

Ho messo in una teglia il radicchio tagliato a striscioline, il seitan e tutta la marinata.

Ho cotto a 180 gradi per 45 minuti.

Buono, buono, buono. Non vi so dire di cosa sa, ma è buono, con una consistenza perfetta spugnosa il giusto. Il sughetto invece lo so di cosa sa, sa di vin brulé :-)



\* Qualcuno usa la manitoba perchè contiene più glutine o la farina non integrale pensando che tanto poi la crusca va tutta sciacquata via. Io la manitoba non la uso quasi più semplicemente perchè non sa di niente, il pane viene gonfio ma poco saporito e leggermente gommoso il giorno dopo, e chisseneffrega se viene più alveolato, noi non siamo mica industrie che misurano la "qualità" del pane in centimetri, no? Non ci interessa di vendere aria. Ci interessa il sapore e il valore nutritivo. Se no è inutile fare le cose in casa. Se viene poco saporito il pane figuriamoci il seitan! La farina di kamut è molto proteica, 14,4% la mia per la precisione, integrale biologica, contro un 15,30% della manitoba bio che ho usato per il panettone, e un 11,5% delle solite farine bio 0 e 2 che uso normalmente (la mia preferita è la 2, in assoluto). Più la farina è raffinata e più è povera di valori nutritivi, per questo non uso più neppure la 00. Se però c'è troppa crusca contiene troppi fitati ma integrale non vuole dire "con la crusca", integrale vuole dire completa, cioè con il germe soprattutto e con un po' di crusca, ma la parte più esterna viene eliminata. Quando una farina integrale è piena di crusca, cioè molto scura e setacciandola rimane un sacco di "pula" nel setaccio, vuole dire che non è vera integrale ma farina bianca cui è stata aggiunta crusca, e di sicuro non è biologica (i prodotti biologici hanno regole più restrittive di quelle dei prodotti convenzionali). Altro motivo per non comprare mai farina integrale non biologica è che tutte le sostanze chimiche dell'agricoltura convenzionale si depositano nella parte esterna del chicco, per cui, se proprio vivete nell'unico posto dell'universo dove non esiste un negozio di prodotti bio e non esiste neppure la possibilità di comprarla on-line (ma allora non sareste qui), e proprio dovete per forza comprare della farina non biologica compratela bianca e limitate il danno. Comunque, per tornare al seitan, la farina integrale non va tutta dispersa nell'acqua, non più di quella bianca, anzi usando un colino fitto se c'è un po' di crusca rimarrà attaccata al seitan e migliorerà la compattezza e il seitan sicuramente è più saporito e nutriente se fatto con la farina integrale. (Per chi non lo sapesse ricordo che la crusca non è salutare perchè contenendo fitati inibisce l'assorbimento dei nutrienti, i fitati - che sono contenuti soprattutto nei legumi e nei cereali - vengono comunque disattivati con l'ammollo, la lievitazione naturale lunga, la germogliazione) Oltretutto gironzolando nei blog ho scoperto da vera, che ha fatto più esperimenti di me, <http://veruccia.blogspot.com/2007/01/tutto-sul-seitan.html> <http://veruccia.blogspot.com/2006/06/seitan-esperimenti.html> che usando la farina bianca invece che la farina integrale si ottiene meno compattezza, più è raffinata la farina e più si scioglie il tutto rendendo molto meno perchè c'è più dispersione nell'acqua, in rete si trovano racconti molto divertenti di persone che usando la farina sbagliata se la son ritrovata quasi tutta andar giù dal lavandino e son rimasti letteralmente con niente in mano. Per cui spendiamo un po' di più ma compriamo farina buona integrale biologica, o semintegrale, come la 2, il risparmio rispetto al seitan comprato è comunque notevole anche con una farina che costa un occhio come quella di kamut.