

TAGLIATELLE CON RAGU' DI SEITAN

Ho rifatto il seitan, e mi è venuto ancora più buono, e anche molto più grande, perchè ho filtrato l'acqua con l'amido per recuperare il più possibile di massa glutinica compresa la crusca. Insomma alla fine la resa è davvero soddisfacente, in cottura si è anche gonfiato molto e mi sa che la prossima volta ne faccio solo mezzo chilo di farina perchè viene enorme. Il metodo è sempre questo:

<http://stelladisale.blogspot.com/2010/01/arrostato-di-seitan-al-vino-rosso-e.html>

Riassumendo: 1 chilo di farina di kamut integrale bio, si impasta come per fare il pane, solo con acqua, fino ad ottenere un impasto non appiccicoso, si mette almeno un'oretta in frigo, si toglie e si comincia a sciacquare in una pentola piena d'acqua tenendo un colino a maglie fitte sotto in modo da filtrare il tutto, si cambia l'acqua un paio di volte, deve diventare un ammasso spugnoso che sta insieme impastandolo, si forma una vera e propria "maglia", un po' di amido lo si può lasciare che rimane più morbido.

Poi lo si fa bollire in acqua, salsa di soia, zenzero e kombu almeno mezz'ora, poi ci si fa quello che si vuole, spezzatino, scaloppine, qualunque cosa, simil-vitello tonnato, polpette...

Una parte l'ho tritata e ci ho fatto il ragù anche se devo dire la verità condire la pasta con qualcosa che viene dalla farina se pur composto sostanzialmente di proteine non mi piace molto, l'insieme risulta troppo pesante, nel senso che riempie molto, per cui meglio abbinarlo alle verdure, il seitan, il ragù per esempio lo si potrebbe usare per fare delle verdure ripiene.

Il ragù lo si fa come un normale ragù, un soffritto di carota sedano e cipolla (io ho usato solo carota e scalogno) poi si unisce il seitan tritato, si lascia insaporire, si aggiunge del vino rosso, si lascia evaporare, si cuoce almeno un'ora aggiungendo il pomodoro in pezzi, o della passata, si aggiusta di sale (ma il seitan è già stato insaporito bollendolo con la salsa di soia per cui potrebbe non esserci bisogno). Io preferisco non cuocerlo troppo il pomodoro, alla fine si aggiunge del "parmigiano vegano", io ho tritato semi di girasole, mandorle e pinoli, ne ho messo un po' in padella a fine cottura e ho mantecato con l'acqua di cottura della pasta, poi ne ho aggiunto anche altro nei piatti.

Le tagliatelle erano normali tagliatelle all'uovo, le solite: 2 uova, 200 gr di farina 2, un cucchiaino di olio evo.

