

# Seitán Wellington en versión vegana

COOKING  
LOVERS TRISA



## Consejo del chef

A la hora de hacer la salsa puedes sustituir el vino tinto por vino blanco o cava, pero en este caso recuerda no usar el tomate concentrado.

## Raciones para 2

**60 ml** Agua

**120 ml** Leche vegetal sin edulcorar

**75 gr** Harina de trigo

**20 gr** Almidón de maíz

Sal

Nuez moscada al gusto

**250 gr** Champiñones

**3** Dientes de ajo pelado

**30 gr** Margarina

**2** Ramitas de tomillo fresco

**100 ml** Jerez

Sal y pimienta

**3** Cebollas diferentes clases

**1** Rama de romero

**1** Rama de laurel

**2** Cucharadas de tomate concentrado

**500 ml** Vino tinto

**2** Zanahorias naranjas

**2** Zanahorias moradas

**100 gr** Coles de bruselas

**200 gr** Patatas baby

Aceite de oliva

**6** Tiras de bacon vegano

**200 gr** Seitán

**1** Plancha de hojaldre rectangular

Mostaza de Dijón

- 1** Empieza preparando los crepes. Tritura todos los ingredientes para elaborar la masa de los crepes: El agua con la leche vegetal, la harina, el almidón de maíz y sal y nuez moscada al gusto.
- 2** Calienta una sartén antiadherente con una gotita de aceite y echa un cazo de la masa. Extiéndela bien por toda la superficie inclinando la sartén en todas las direcciones.
- 3** Cocina durante un minuto aproximadamente y cuando notes que la crepe se desliza ligeramente dale la vuelta. Cocina por el otro lado y sigue el mismo proceso hasta terminar la masa. Deja enfriar.
- 4** Calienta la margarina en una sartén mientras picas los champiñones con la picadora. Cuidado con procesarlos en exceso ya que perderán mucha agua.
- 5** Dora los champiñones en la margarina junto con las ramitas de tomillo y el ajo picado. Cuando estén bien tostados añade el Jerez y deja que se evapore el alcohol. Retira las ramas de tomillo, salpimenta al gusto y reserva.
- 6** Coloca una crepe sobre una superficie plana. Extiende una cucharadita de mostaza de Dijon.
- 7** Coloca tres tiras de bacon vegano ligeramente superpuestas de forma que la parte estrecha de las mismas esté mirando hacia ti.
- 8** Reparte la mitad de la duxelle sobre el bacon vegano y coloca un trozo de seitán de forma rectangular. Cubre con más duxelle y repite el proceso con el otro crepe.
- 9** Dobla la parte del crepe más cercana a ti hacia el centro. Lleva los laterales del crepe hacia el centro también y gira dándole forma de burrito.
- 10** Envuelve el 'burrito' de la misma manera en hojaldre sellando bien la masa para que no se escape nada. Reserva en el frigorífico hasta que vayas a hornearlo.
- 11** Hornea a 190 °C hasta que esté dorado por todo. Sirve caliente.
- 12** Pela y corta las cebollas y los ajos. Sofríe en aceite de oliva con una pizca de sal y las hierbas.

13 Una vez estén doradas incorpora la pasta de tomate y remueve unos minutos. Añade el vino tinto y deja que se cocina a fuego bajo.

14 Retira las hierbas y tritura la salsa. Si está muy espesa puedes añadir nata vegetal o caldo de verduras. Corrige el punto de sal y pimienta.

15 Corta las verduras en trozos del mismo tamaño. Salpimenta y añade aceite de oliva. Mézclalo bien con las manos y coloca en una bandeja de horno forrada con papel.

16 Hornea a 200 °C hasta que esté todo dorado. Puedes añadir especias y hierbas frescas al gusto.

# Notas del Chef

---

---

---

---

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/seitan-wellington-vegana/>

**COOKING**  
**LOVERS** 