

# Seitán Wellington en versión vegana

COOKING  
LOVERS TEKA



## 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** Dobra 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/>

