

Seitán Wellington en versión vegana

COOKING
LOVERS TESA



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/>

