Vegetarianas

EMPADÃO DE BATATA-DOCE COM SEITAN E LEGUMES SALTEADOS

Blogger Oficial
Fácil
47 Min.
4 Doses

INGREDIENTES

- PARA O PURÉ:
- 75 G DE AZEITONAS VERDES DESCAROÇADAS (ESCORRIDAS)
- 1,5 KG DE BATATA-DOCE
- 3 DL DE LEITE
- 1 DL DE NATAS DE SOJA P/ CULINÁRIA
- 50 G DE VAQUEIRO SABOR A MANTEIGA
- 1 C.SOPA DE KNORR GRANULADO LEGUMES
- 1 C.CHÁ DE SAL MARINHO
- 1 C.CHÁ DE MOSTARDA
- 1 GEMA DE OVO + 2 C.SOPA DE ÁGUA (P/ PINCELAR)
- PARA O RECHEIO:
- 300 G DE SEITAN FRESCA (ESCORRIDA)
- 200 G DE CEBOLA
- 250 G DE BERINGELA
- 250 G DE COURGETTE
- 150 G DE PIMENTO VERMELHO
- 75 G DE VAQUEIRO ALHO
- 1 C.SOPA DE PAPRIKA EM PÓ
- 1 C.CHÁ DE SAL MARINHO
- 8 PÉTALAS DE TOMATE SÊCO
- PIMENTA DE MOINHO
- 2 C.SOPA DE MANJERICÃO OU POEJO FRESCO

CONFEÇÃO

1. Comece pelo puré: coloque na taça a lâmina de amassar/triturar, introduza as azeitonas e pique na vel. 10, durante 30 segundos, mexendo com a espátula a meio-tempo. Retire as azeitonas picadas e reserve numa tigela larga. Limpe a taça e reposicione-a na base.

2. Descasque e lave bem a batata-doce, corte-a em pedaços e introduza na taça, com o acessório misturador. Acrescente o leite, as natas de soja, a Vaqueiro, o Knorr Granulado e o sal marinho. Seleccione o programa P3 de Cozedura Lenta, a 100° C, durante 30 minutos, sem a tampa superior de regulação de vapor.

3. No final do programa, introduza pelo orifício da tampa a mostarda e triture na vel. 8, durante 40 segundos, mexendo com a espátula a meio-tempo. Retire o puré de batata-doce, coloque-o na taça das azeitonas picadas, envolva usando a espátula e reserve. Lave a taça e reposicione-a na base.

4. Ligue o forno e regule-o para os 220° C (na função de grill).

5. Passe então ao recheio: lave e corte o naco de seitan em tiras, e reserve. Descasque a cebola e lave o restantes legumes. Arranje os legumes, corte-os em cubos médios e reserve-os em recipientes separados. Coloque na taça o acessório misturador, introduza a Vaqueiro Alho e seleccione o programa P1 de Cozedura Lenta, a 130° C, durante 15 minutos, sem a tampa superior de regulação de vapor. Passados 2 minutos, destape para juntar a cebola e a seitan cortadas, e retome o programa. Passados mais 3 minutos, destape para introduzir a beringela, a cougette e o pimento cortados, tempere com a paprika e o sal marinho. Depois tape e volte a retomar o programa.

6. Nos últimos dois minutos do programa, introduza pelo orifício da tampa o tomate sêco (previamente cortado em tiras), pimenta moída e o manjericão fresco, picado na altura. Deixe concluir o programa.

7. Espalhe metade do puré num tabuleiro de forno largo, por cima distribua o salteado de legumes e seitan, e volte a cobrir como restante puré. Com a espátula, alise a superfície, e em seguida pincele com a gema de ovo, misturada com 2 c.sopa de água.

8. Leve a terminar no forno quente, por cerca de 20 mins, ou até que esteja bem gratinado por cima. Sirva o empadão de imediato.