

# SEITAN CASEIRO



## CONFEÇÃO

1. Colocar a lâmina picadora na taça: adicionar as cebolas, os alhos, o molho de soja, o azeite e as especiarias (incluindo o sal) - vel.12, 15 segundos. Com a espátula raspar o que ficar nos cantos da taça, e colocar o acessório misturador- refogar com o Slow cook P1.

---

2. Trocar para a lâmina de amassar/triturar e adicionar o glúten de trigo, a farinha de centeio e a água - seleccionar o programa de massas P1.

---

3. Retirar a massa e colocar no cesto de vapor. Sem lavar a taça, adicionar cerca de 800ml de água e temperar a água com mais algumas especiarias a gosto (coloquei mais uma pitada de paprika, caril, noz moscada e um pouco de molho de soja) e seleccionar o programa Steam durante 40minutos.

---

5. Obs: utilizei as 50g da farinha de centeio para ficar mais fofinho, se desejar uma textura mais consistente e dura, pode colocar menos.

---

6. Rendeu-me cerca de 800g de seitan, que pode ser guardado uns dias na água da cozedura a vapor ou congelado.

---

7. Receita adaptada do blog <http://patriciaiscooking.blogspot.pt/2015/02/seitan-caseiro-vegana.html?m=1>

---

## INGREDIENTES

- 250G DE GLÚTEN DE TRIGO
- DE 10 A 50G DE FARINHA DE CENTEIO INTEGRAL (UTILIZEI 50G)
- 2 CEBOLAS
- 2~4 DENTES DE ALHO
- 5 COLHERES DE SOPA DE MOLHO DE SOJA
- 5 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- SAL E PIMENTA PRETA
- ESPECIARIAS A GOSTO (ADICIONEI CARIL E PAPRIKA)
- 300ML DE ÁGUA (UTILIZEI