

# Seitán



## Ingredientes

- 250 gr de glúten
- 1 cebolla grande ( aprox 200 gr)
- 2 cucharaditas de sal
- 1 diente de ajo
- 30 gr de aceite de oliva
- 1160 gr de agua
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 pastilla de caldo vegetal
- Especias al gusto ( p.e. especias chimichuri )

## Preparación

1. Poner un bol sobre la tapa y pesar el glúten. Reservar.
2. Poner en el vaso, el ajo, el aceite y la cebolla cortada en cuatro cuartos. Triturar 5 seg vel 5.  
Sofreír 5 min, varoma, vel cuchara.
3. Añadir las especias , la sal y 360 gr de agua y programar 5 min/60º/vel cuchara.
4. Añadir el glúten y mezclar 20 seg vel 5. Reservar la masa en una fuente honda.
5. Poner en el vaso los 800 de agua restantes, la pastilla de caldo, laurel y la salsa de soja. Ahora meteremos en el vaso el cestillo y dentro del cestillo la masa que hemos reservado, programar 50min/100º/vel 3.
6. Guardar en el bol hondo la bola de seitán cubierta con el caldo y dejar enfriar. Guardar en la nevera un máximo de 3 días o congelar fileteado en un tupper con un poco de su caldo.

Receta adaptada por Gemma Ruiz Salvatella

**Tiempo:** 60 minutos

**Raciones:** 3



thermomix