

# Seitan



**Porciones:** \_\_\_\_\_

**Tiempo de preparación:** \_\_\_\_\_

## Ingredientes:

1 kg de harina de trigo integral  
Agua la necesaria  
1 cebolla  
2 zanahorias  
1 poro  
1 pieza de apio  
4 cs de salsa de soya  
2 cs de jugo de jengibre  
Caldo vegetal (opcional)

## El paso a paso:

1. Pon la harina en un *bowl* grande de cocina, o una fuente de cristal o madera, que te funcione para amasar. Le vas añadiendo agua, hasta conseguir una masa, como si fueras a hacer pan.
2. Cubres tu masa en el mismo *bowl*, con agua a temperatura ambiente, y la dejas reposar durante 50 minutos.
3. Colocas el recipiente en tu fregadero, tiras el agua, lavas la masa, con el objetivo de que se vaya todo el almidón, y te quede sólo el gluten.
4. En este proceso de lavado, prácticamente dejas la masa bajo el grifo, ya no la amasas. Te puedes ayudar de un colador, dónde colocas la masa bajo el grifo. Nota que tu masa se va reduciendo de tamaño considerablemente.
5. Al principio, saldrá el agua muy blanquecina, y se va aclarando, conforma salga el almidón.
6. Una vez lavada, colócala en una olla, agrega agua hasta casi cubrirla, y vas a hacer un caldo para que tome sabor, añade: 1 cebolla cortada, 1 pieza de apio, 1 o 2 zanahorias en trozos, 1 poro, salsa de soya y jugo de jengibre.

NOTA:

1 kg de harina integral rinde para unas 7 a 8 porciones en cada receta.

Hoja 1 de 1



Macrobiótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com  
cel. (+52) 55 3334 7582