

Pasticcio al ragù di seitan senza burro senza uova (Vegan) - Pasta



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione



30 min

Tempo di cottura



45 min

Calorie a porzione



685 kcal

Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

1.6 Kg di Maccheroni

1 Kg di Seitan

400 g di Granulato di soia

8 Zucchine

8 Pomodori maturi

400 g di Funghi champignon

4 Cipolle

8 Carote

4 gambi di Sedano

600 g di Mozzarella Vegan

80 g di Mandorle non pelate

80 g di Lievito alimentare in fiocchi

40 cl di Vino bianco secco



1.2 l di Brodo vegetale

12 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Per la besciamella Vegan

200 g di Farina 0

2 l di Bevanda (latte) di soia

Noce moscata

16 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

? Fate bollire il brodo, unite la soia e lasciatela reidratare per 10 minuti, mantenendo il fuoco basso e il coperchio. Scolate la soia conservando il brodo, fatela intiepidire e poi strizzatela bene.

? Tritate le mandorle insieme al lievito alimentare col mixer e teneteli da parte. Tritate anche il seitan, sempre col mixer, e mettetelo in una ciotola.

? Mondate tutte le verdure. Tritate la cipolla finemente, tagliate a fettine il sedano e la carota e a filetti le zucchine e i pomodori. Pulite gli champignon, tagliando via la parte finale del gambo con la terra, e strofinateli con un telo umido; se fossero molto sporchi passateli sotto un filo d'acqua e poi asciugateli; infine affettateli.

? In un'ampia padella fate soffriggere cipolla, sedano e carota, con un fondo di olio, per 4-5 minuti a fuoco basso. Aggiungete il seitan e la soia reidratata, lasciate rosolare per un paio di minuti a fuoco vivace e poi sfumate con il vino. Cuocete con il coperchio per 10 minuti a fiamma bassa, unendo ogni tanto il brodo caldo della soia; quindi unite le zucchine, i pomodori e i funghi. Salate, pepate e proseguite la cottura per circa 10 minuti, sempre a fiamma bassa.

? Nel frattempo preparate la besciamella vegan. Setacciate la farina in un pentolino, versate la bevanda di soia poco alla volta, mescolando con una frusta; unite alla fine l'olio, un pizzico di noce moscata grattugiata e uno di sale. Ponete su fuoco basso, portate a ebollizione e cuocete per 5 minuti circa, in modo che si addensi leggermente, ma lasciandola comunque piuttosto liquida; rimestate sempre con un mestolo piatto in legno, in modo che non si attacchi sul fondo, poi spegnete.

? Lessate la pasta in acqua bollente salata, scolatela molto al dente e conditela con il ragù di soia, seitan e verdure, un po' del composto di lievito e mandorle che avevate messo da parte, e 1/3 circa della besciamella.

? Bagnate una pirofila con un velo della besciamella avanzata, quindi versatevi la pasta e copritela con la mozzarella vegan a pezzettini, la restante besciamella e il composto di lievito e mandorle avanzato.

? Mettete il pasticcio in forno già caldo a 180°C per circa 20 minuti; a fine cottura lasciate riposare in forno per qualche minuto e servite.



I consigli di Carla

? Se non trovate gli champignon freschi, o volete rendere la ricetta più veloce, potete utilizzare quelli surgelati. Se preferite i funghi misti, tagliateli in pezzi più piccoli e procedete come nella ricetta.

? Potete cuocere la pasta un giorno prima, scolatela e poi condirla con un filo d'olio. Raffreddatela e tenetela in frigo, al massimo per 2 giorni, in un contenitore ermetico. Sarà già pronta per essere usata, seguendo i consigli della ricetta.