

RAGÙ DI SEITAN 1

Ingredienti per 4 persone:

- seitan
- 3 cipolle gialle medie
- zucca gialla (o carote)
- olio d'oliva
- sale marino (o salsa di soia)
- farina di mandorle

Cuocete la zucca o la carota in poca acqua (meglio a pressione, bastano pochi minuti).

Nel frattempo macinate il seitan: potete usare un tritacarne o tagliarlo a pezzetti e passarlo nel passaverdure con disco a fori larghi o servirvi semplicemente della mezzaluna.

Fate imbiondire la cipolla nell'olio, passate la zucca (o la carota) cotta e aggiungetela alla cipolla.

Unitevi il seitan, la salsa di soia (o il sale) e lasciate ancora sul fuoco un minuto o due a pentola coperta.

Il seitan è già cotto e quindi basta che si scaldi e si insaporisca.

Mescolate bene e conditevi la pasta già cotta.

Al posto del parmigiano usate farina di mandorle.

Quale pasta usare: pasta integrale, semintegrale o 'bianca'.

Non usate la pasta integrale dei supermercati di produzione della grande industria perché essa è fatta a partire da farina bianca a cui viene aggiunta della crusca e additivata con qualche vitamina o ferro in modo da poter giustificare la qualità di 'alimento dietetico'.

Se dovete o volete eliminare l'uso dei grassi, ricordate che gli spaghetti o le fettuccine richiedono più olio della pasta corta (penne, fusilli, conchiglie...).