

# Puchero vegetariano con cubos de seitan

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Pesto

**Queso Parmesano Rallado:** 3 cdas.

**Ajo picado:** 2 Dientes

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Perejil picado:** 1/2 Taza

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Nueces picadas:** 50 g

### Puchero vegetariano

**Porotos:** 1 Taza

**Pimienta en grano:** 1 cdita.

**Puerros:** 2 Tallos

**Tomillo:** 3 Ramas

**Sal de mar:** A gusto

**Zanahorias:** 2 Unidades

**Cebollas coloradas:** 2 Unidades

**BATATA:** 1 Unidad

**Ajo:** 1 Cabeza

**Aceite De Oliva:** 2 cdas.

**Perejil:** 1 Ramillete

**Papa:** 1 Unidad

**Apio:** 4 Ramas

**Calabaza:** 1/2 Unidad

**Romero:** 3 Ramas

**Choclo:** 1 Unidad

**Zapallitos redondos:** 2 Unidades

### Seitan

**Agua:** Cantidad necesaria

**Laurel:** 2 Hojas

**Pimienta Blanca en Grano:** 1 cda.

**Jengibre:** 1 Nuez

**Ajo:** 1 Cabeza

**Harina de alto porcentaje de gluten:** 2 k

**Alga Kombu:** 50 g

**Salsa de soja:** 1 Taza

### Varios

**Crutones de pan integral:** A gusto

## Preparación de la Receta

### Seitan

- Coloque en un bowl la *harina* y agregue agua de a poco mientras amasa hasta conseguir que la masa se desprege del bowl, luego amase sobre la mesada durante aproximadamente 15 minutos, hasta conseguir una masa bien lisa. Terminado este paso coloque nuevamente la masa en el bowl y cúbrala con agua fría, envuelva con papel film y deje reposar durante 30 minutos. Transcurrido el tiempo de reposo quite el agua y lave la masa con agua fría las veces que sea necesario hasta conseguir que el agua quede transparente.
- Prepare un caldo, coloque en una *cacerola* abundante agua fría, los granos de pimienta, salsa de soja, alga kombu, las hojas de *laurel*, la cabeza de *ajo* con piel cortada al medio, *jengibre* y por ultimo incorpore el **seitan**, cocine a fuego mínimo durante aproximadamente 1 hora. El **seitan** debe estar cubierto con líquido durante la cocción. Terminada la cocción deje enfriar el **seitan** dentro del caldo.

### Puchero vegetariano

- Corte las verduras en trozos del mismo tamaño.
- Corte la cabeza de *ajo* al medio.

### Pesto

- Mezcle todos los ingredientes en un bowl, condimente con sal y pimienta y agregue el aceite de oliva en forma de hilo mientras mezcla.

### Armado

- Una vez frió el *seitan* córtelo en cubos.
- En una *cacerola* profunda con aceite de oliva incorpore las verduras del **puchero**, los porotos, sal de mar, los granos de pimienta, el *romero*, *tomillo*, *perejil* y por ultimo incorpore los cubos de *seitan*, cubra con agua, tape la *cacerola* y cocine a fuego mínimo durante aproximadamente 1 hora.

### Presentación

- Sirva en un plato hondo una porción de *puchero* vegetariano junto con cubos de *seitan*. Decore con el pesto y crutones de pan y acompañe con una copa de vino tinto.

### Tips

- El *seitán* es la PROTEINA del trigo llamada GLUTEN que ha sido separada del almidón y del salvado después del amasarlo, lavarlo y cocinarlo.
- Es muy nutritivo y tiene un alta calidad proteica (care vegetal) 24. 7% proteínas.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/puchero-vegetariano-con-cubos-de-seitan>