



“Antipasto di wurstel vegetali su letto di crauti”

Ingredienti per 8 wurstel

- ✓ 125 g di tofu (formaggio di soia)
- ✓ 100 g di seitan istantaneo
- ✓ 100 ml di acqua
- ✓ un cucchiaio di olio di mais
- ✓ un cucchiaio abbondante di senape
- ✓ un cucchiaino di mix di aromi (aglio in polvere, paprica, curcuma, pepe nero)
- ✓ un pizzico di sale alle erbe (o sale integrale)
- ✓ verdure a piacere (crauti, pomodori, insalate, ecc.)

Preparazione

Con un minipimer frullate il tofu con la quantità di acqua indicata (facendo attenzione che non si formino grumi); aggiungete l'olio di mais, la senape, il sale alle erbe, sino ad ottenere un composto liquido.

Versate tutto in un frullatore, unite il seitan istantaneo, il mix di aromi e frullate; otterrete un composto malleabile. Con le mani formate dei salsicciotti lunghi 10-15 cm e dal diametro di circa 1

cm, avvolgeteli con la carta stagnola (partendo dal fondo) e chiudeteli a caramella stringendo molto bene gli estremi.

Poneteli nell'acqua fredda, portate ad ebollizione e fateli cuocere per circa mezz'ora.

Scolateli, rimuovete l'involucro della carta stagnola e fateli dorare in una pentola antiaderente con un filo di olio extra vergine di oliva.

Serviteli su di un piatto accompagnati con verdure a piacere (crauti, pomodori, insalate, ecc.) oppure con patate al forno.

Buona salute a tutti!