



PASTA

## Sedanini con panna vegetale, seitan e noci senza burro (Vegan)



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

25 MIN



CALORIE

630K

NOTE

### INGREDIENTI

360 g di Sedanini

200 g di Seitan

8 gherigli di Noce

20 g di Mandorle pelate

80 ml di Panna vegetale

1 Cipolla dorata

1 spicchio di Aglio

1 cucchiaino di Concentrato di pomodoro

8 cl di Vino bianco secco

Semi di finocchio

20 g di Lievito alimentare in fiocchi

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

## Preparazione

- Sbucciate e tritate finemente cipolla e aglio. Metteteli in una padella capiente e fateli appassire con l'olio per 3-4 minuti circa e a fuoco basso.
- Intanto tritate non troppo finemente il seitan. Trasferitelo nella padella, aggiungete pochi semi di finocchio, alzate la fiamma e fate rosolare per circa 3 minuti, girando con un mestolo; versate il vino e fatelo sfumare, poi salate e pepate.
- Aggiungete il concentrato di pomodoro e mescolatelo bene, poi proseguite la cottura per 15 minuti circa, unendo poca acqua bollente quando è necessario.
- Mentre il sugo cuoce, tritate i gherigli nel mixer, azionando l'apparecchio a scatti per non polverizzarli, e metteteli da parte.
- Sempre nel mixer tritate finemente le mandorle insieme ai semi di sesamo, alla fine unite un pizzico di sale e il lievito alimentare. Tenete anche questo composto da parte, in un'altra ciotola.
- Quando il seitan è cotto, unite la panna, fate insaporire per un paio di minuti in modo da restringere un po' il sugo, spegnete e tenete in caldo.
- Nel frattempo lessate i sedanini in abbondante acqua bollente salata, scolateli bene al dente (conservate un po' di acqua di cottura) e passateli nella padella con il sugo di seitan. Unite i gherigli preparati e fate insaporire la pasta per qualche secondo a fuoco vivace, aggiungendo, se necessario, poca acqua della pasta. Spolverizzate con il composto di mandorle, sesamo e lievito, poi servite immediatamente.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- Se volete fare ancora prima, per 4 persone usate ½ cucchiaino di aglio secco e 1 cucchiaino di cipolla secca, al posto di quelli freschi. Metteteli nella padella con qualche cucchiaino di acqua, un po' di sale e del pepe: cuoceteli per qualche minuto per reidratarli, poi procedete come suggerito nella ricetta.
- Se non amate molto il sapore del finocchio, potete sostituirlo con del rosmarino tritato: il sapore sarà sempre ottimo, anche se il finocchio conferisce al sugo un aroma speciale.