

Arte Culinario 2 PLANT BASED

Seitán Agridulce con Aire de Rabanito

JULIO 11
6 PM



Prof. Eduardo Segundo

Nieva Candela & Caballero Elizabeth



- Descripción del plato -

Ingredientes (Cajón 2)

- Seitán _____
- Hinojo _____ 2 unidades
- Porotos Manteca _____ 100grs
- Mango _____ 1 unidad
- Zucchini _____ 1 unidad
- Hongos portobello _____ 150grs
- Chaucha Rolliza _____ 100grs
- Quinoa Roja _____ 100grs

Ingredientes extras

- Cebolla Morada _____ 1 unidad
- Puntas De Hinojo _____ c/n
- Ajo _____ 4 dientes
- Polvo de Ajo _____ 2 cucharadas de té
- Harina _____ 50grs
- Agua _____ 50ml
- Sal _____ a gusto
- Panko _____ 100grs
- Semillas de Sésamo _____ 20grs
- Comino _____ c/n
- Pimentón ahumado _____ c/n
- Pimienta _____ c/n
- Cúrcuma _____ c/n
- Caldo Vegetal _____ c/n

Salsa Agridulce

- Aceite de sésamo _____ c/n
- Jengibre Brunoise _____ c/n
- Salsa de Soja _____ 20 cc
- Vinagre de Alcohol _____ 100cc
- Agua _____ 150cc
- Extracto de Tomate _____ 50grs
- Azúcar _____ 150grs
- Almidón de Maíz _____ c/n
- Melaza de Caña _____ 1 cucharad

Mayonesa de Mango

- Mango _____ 500grs
- Jugo de Limón _____ 50ml
- Sal _____ 10grs
- Pimienta _____ 2grs
- Aceite de Girasol _____ 60ml
- Aceite de Oliva _____ 60ml

Autores
Caballero Elizabeth
Nieva Candela



Address: Montevideo
968, C1019 CABA

<https://ComidaVegana.github.io/platos/>

Preparación

Primera Etapa - MEP -

Enjuagar muy bien la quinoa en abundante agua fría 6 o 7 veces, llevar a hervor durante 15 minutos escurrir y reservar.
Hervir los porotos manteca, partiendo de agua fría hasta que estén tiernos, colar y reservar
Cortar los hinojos al medio, grillar en aceite de oliva hasta dorar, después llevar al horno por 20 minutos a 180 grados, retirar y reservar.
Lavar las chauchas rolliza, cortarle las puntas y llevar a hervor corto (blanquear por 5 minutos), retirar y llevarlo a baño maria invertido por 3 minutos, retirar y reservar.
Saltear Hongos Portobello en aceite de oliva y reservar.
Salsa Agridulce: llevar a hervor el vinagre, el agua y el azúcar, incorporar de a poco el estrato de tomate hasta que quede rojizo, llevar a hervor y espesar con la fécula diluida en agua, agregar la salsa de soja y unas gotas de aceite de sésamo y reservar.
Pelar el mango, procesarlo, agregar melaza de caña y reservar.

Segunda Etapa - Relleno de Hinojo -

Sudar cebolla junto con el ajo y las puntas de hinojo, todo esto cortado en Brunoise.
Salpimentar el preparado, incorporar los hongos salteados y la quinoa roja, cocinar por unos minutos, agregar caldo vegetal si es necesario y condimentar

- Puré de Poroto manteca -

Procesar los porotos manteca junto con el ajo en polvo, sal pimienta y aceite de oliva, agregar caldo vegetal si es necesario.

- Vegetales Salteados -

Cortar el Zucchini en Brunoise, saltearlos en aceite de oliva hasta dorar y agregar la chaucha previamente cortada en tamaño pequeño, salpimentar y reservar.

- Rellenar Hinojos -

Rellenar hinojos con el relleno antes mencionado, sellarlos.
En un bol mezclar la harina agua y sal, reposar 30min, pasar los hinojos por ésta mezcla y luego rebosarlos en panko, llevar a frio.

- Preparación de aire de rabanito -

Lava y corta los rabanitos en trozos pequeños.
Coloca los rabanitos en una licuadora o procesador de alimentos junto con un poco de agua o caldo vegetal.

Licúa hasta obtener una mezcla suave y homogénea.
Luego, pasa la mezcla por un colador fino para eliminar cualquier residuo sólido.

- Preparación mayonesa de mango -

Procesar todos los ingredientes menos los aceites. Una vez integrados agregar los aceites en forma de hilo. Conservar en frio.

Tercera Etapa

Grillar el Seitán en rodajas en aceite de Oliva y Ajo exfoliado, reservar
Freír los hinojos en aceite caliente.
Mixer el jugo de rabanito con un gramos de lecitina de soja y provocar la espuma.
Unir la salsa agridulce con el mango ya procesado y reservar.

- Armado -

Colocar los bifes de seitán en el plato y bañarlos con salsa agridulce, acompañarlos con los hinojos rellenos, el puré de porotos ya un costado vegetales grillados y el aire de rabanito.
A modo decorativo colocar hilos de zucchini, monedas de rabanito, y puntos de mayonesa de mango.

VEGAN
BANQUET
RESTAURANT



Address:
Montevideo
968, C1019
CABA