

Kebab Vegano

	COSTO	
	DIFFICOLTÀ	
	DURATA	 1 ora e mezza
	COTTURA	
	STAGIONALITÀ	
	ALLERGENI	

Tipico piatto turco divenuto famoso in Europa nella versione di döner kebab oltre cinquant'anni fa e tutt'ora considerato uno dei protagonisti dello street food nel mondo. Le sue origini tuttavia sono molto più antiche e affondano le radici in diversi territori del Medio Oriente e dell'Asia.

In turco la parola "kebab" significa "arrostire", non a caso il metodo di cottura utilizzato dalle popolazioni nomadi e dai guerrieri delle regioni medio-orientali per cuocere le carni durante lunghi viaggi era proprio lo spiedo.

La "Cucina dei Miracoli" presenta un altro tipo di kebab, eccolo in completa versione vegana, saporito e incredibile, dal gusto delicato e leggero.

Ingredienti

per il ripieno:

500 gr di seitan, 480 gr di pomodori maturi e sodi, alcune foglie di lattuga, 200 gr di cetriolo, 1 cipolla rossa, mezza cipolla bianca, paprika, cumino, cannella, vino marsala secco, olio evo, sale.

Per 4 panini arabi (320 gr circa):

250 gr di farina 00, 150 gr di acqua, 6 gr di lievito di birra fresco, 10 gr di sale, un cucchiaino di olio evo.

per accompagnare: salsa tzatziki, salsa Chien, salsa guacamole, salsa barbecue.

Preparazione

per il pane:

versare la farina a fontana sulla spianatoia, sciogliere il lievito in poca acqua (presa dai 150 gr), mettere il sale al centro, l'olio e l'acqua, iniziare a impastare e aggiungere il lievito. Continuare ad amalgamare fino a ottenere una massa liscia e compatta.

Lasciarla riposare 60 minuti, poi suddividerla in 4 palline di uguale peso e formare 4 rotondi da 12 cm circa di diametro.

Disporre i panini su di una teglia da forno ricoperta di carta forno, porla nel forno spento con la luce accesa per circa 30 minuti.

Una volta passato questo tempo, togliere la teglia e coprirla con un canovaccio. Portare il forno a 200 °, infornare il pane per circa 10/15 minuti.

Estrarre la teglia dal forno e lasciare intiepidire coperta.

Tagliare il seitan a fettine spesse mezzo cm e ridurlo in striscioline larghe 2 cm.

In una padella con olio mettere la cipolla tritata finemente ad appassire e unire il seitan, farlo insaporire qualche minuto e spolverarlo con la paprika, mescolare bene e irrorare con il vino, fare evaporare l'alcol e lasciare asciugare. Unire un cucchiaino di cumino e mezzo di cannella, salare.

Pelare e tagliare la cipolla rossa a fettine sottili, lavare i pomodori e dividerli a metà, strizzarli in modo da eliminare l'acqua di vegetazione e i semi, tagliarli a fettine. Lavare bene il cetriolo e tagliarlo a rondelle mantenendo la buccia.

Lavare e asciugare la lattuga e dividerla in foglie.

A questo punto assemblare il panino: tagliate il pane arabo a tasca e spalmate la metà inferiore con abbondante salsa a scelta fra quelle indicate negli ingredienti., coprire con una foglia di lattuga e farcire con il seitan, le fettine di pomodoro, di cipolla e le rondelle di cetriolo. Pronto da servire.

Valori Nutrizionali della ricetta per porzione

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI	
VALORE ENERGETICO per porzione (Kj/Kcal)	4193/1136
GRASSI (gr)	53,07
di cui GRASSI SATURI (gr)	6,88
CARBOIDRATI (gr)	69,44
di cui ZUCCHERI (gr)	5,92
PROTEINE (gr)	125,70
COLESTEROLO (gr)	–
FIBRE (gr)	3,96
SALE (gr)	0,80