

CANNELLONI ALLA BARBAOUX

Ingredienti per 4 persone:

Per la pastella delle crespelle:

- 100 g di farina 0,,
- 1 uovo,
- 50 cl di latte di soia,
- olio di semi di girasole,
- sale.

Per il ripieno:

- 400 g di seitan,,
- 3 cucchiaini di olio di girasole,
- 1 manciata di mollica di pane raffermo imbevuta nel latte di soia e strizzata,
- 2 cucchiaini di formaggio grana grattugiato,
- 1 pizzico di noce moscata,
- 50 cl di besciamella,
- sale,
- pepe.

In una terrina sbattete l'uovo a frittata con una frusta, aggiungete a poco a poco la farina setacciata, alternandola con il latte di soia, sempre sbattendo; infine salate e lasciate riposare almeno mezzora.

Nel frattempo affettate finemente la cipolla; fate scaldare l'olio in un tegame, aggiungetevi la cipolla e fatela imbiondire. Quando la cipolla sarà diventata trasparente, versate nel tegame il seitan tagliato a pezzetti non troppo grossi, fate rosolare per qualche minuto, aggiungete mezzo bicchiere di acqua o di brodo vegetale e fate cuocere per 20 minuti a tegame coperto.

Passate poi il seitan al tritatutto e mettetelo in una terrina.

Amalgamate molto bene il seitan con l'uovo, la mollica di pane sbriciolata, il grana grattugiato, la noce moscata, un pizzico di pepe macinato al momento e il sale necessario.

Mettete sul fuoco il padellino delle crespelle e ungetelo con un filo d'olio; quando sarà caldissimo, versate un paio di cucchiaini della pastella preparata, facendola scorrere velocemente sul fondo, in modo da ricoprirlo completamente con un velo.

Scuotete il padellino; appena la crespella si staccherà, voltatela con una paletta flessibile o fatele fare un 'salto'; dopo circa mezzo minuto di cottura a fiamma abbastanza vivace disponete la crespella sul tavolo pulito.

Fate quindi le altre crespelle, mettendo, quando è necessario, un filo d'olio sul fondo del pentolino e procedendo come descritto: ne riusciranno una dozzina.

Con il ripieno preparato a base di seitan farcite le crespelle, arrotolatele su loro stesse e disponetele in una pirofila precedentemente unta con dell'olio di semi di girasole.

Versate sulle crespelle la besciamella e mettete la pirofila in forno preriscaldato a 220 gradi.

Fate cuocere per 20 minuti circa e servitele in tavola ben calde.