



## Cannelloni alla barbaoux

[Del 11/02/2003 | Sezione: [Primi piatti](#) | Categoria: [Paste al forno](#) ]

**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 girasoli, 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 dei pentolini 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.

[ [Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#) ]