

# Cannelloni Alla Barbaoux

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 sar? 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 sar? caldissimo, versate un paio di cucchiariate della pastella preparata, facendola scorrere velocemente sul fondo, in modo da ricoprirlo completamente con un velo. Scuotete il padellino; appena la crespella si staccher?, 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 ? necessario, un filo d'olio sul fondo dei 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 metteste la pirofila in forno preriscaldato a 220 gradi. Fate cuocere per 20 minuti circa e servitele in tavola ben calde.

## Ingredienti

Per La Pastella Delle Crespelle:

100 G Farina 0

1 Uovo

50 Cl Latte Di Soia

Olio Di Semi Di Girasoli

Sale

Per Il Ripieno:

400 G Seitan

3 Cucchiari Olio Di Girasole

1 Manciate Mollica Di Pane Rafferma Imbevuta Nel Latte Di Soia E Strizzata

2 Cucchiari Formaggio Grana Grattugiato

1 Pizzico Noce Moscata

50 Cl Besciamella

Sale

Pepe

## Note

Preparazione: 75 minuti.