

JAK SE DĚLÁ



SEITAN

Seitan je čistá pšeničná bílkovina. Lepek, základní surovina na jeho výrobu, se získává vyplachováním škrobu z mouky. Proto je seitan lehce stravitelný a velice výživný.

Tip:

- **kupovaný**
– 150–200 g/40 Kč
- **doma vyrobený**
ze zakoupeného lepku
– 1 kg lepku = 45 Kč
– 2 kg seitanu

Není vhodný pro osoby trpící celiakií, tedy alergií na lepek.

1 Lepek smícháme s olejem a oblíbeným kořením. Zalijeme vodou. Vytvoří se nám směs, která pohltí jen takové množství vody, které je potřeba. Zbytek slijeme. Směs promícháme, aby se koření rovnoměrně rozprostřelo.



2 Některá směs se dá vařit rovnou, u jiných je potřeba dát je na pár hodin odležet do lednice, aby se suroviny spojily.



3 Směs můžeme vařit vcelku, nebo ji nakrájet na tenké plátky. Po uvaření seitan vždy zvětší svůj objem. Vaříme ve vodě s kořením či zeleninovým bujónem přibližně 15–20 minut.



4 Poté již se seitanem pracujeme jako s masem. Na obrázku je naložený a připravený ke grilování. :)

