



Вегетарианское “жареное мясо” из сейтана



На 0 г	Калории 0	Белки 0.0	Жиры 0.0	Углеводы 0.0
На 100 г	Калории 320.0	Белки 12.0	Жиры 1.9	Углеводы 14.0

Ингредиенты

Сейтан (Веганское мясо) - 100 граммов

Процент потерь по массе: 0 %

Описание

Это блюдо по вкусу очень напоминает мясо, при этом оно полностью вегетарианское (постное), так как готовится из сейтана (растительного заменителя мяса). Рецепт сейтана я уже давала, так что сложностей возникнуть не должно. Вы убедитесь, что всего лишь из муки, воды и специй можно приготовить блюдо, которое по вкусу не отличишь от мяса. При этом оно богато белками, что тоже немаловажно для вегетарианцев. Состав: сырое пшеничное мясо сейтан (3,5 стакана муки + 1,5 стакана воды) 1 л воды соевый соус специи: 2 лавровых листа, черный молотый перец, кориандр, асафетида, паприка, куркума, молотый мускатный орех соль 1/2 листа нори растительное масло для обжаривания (или топленое – гхи)

Инструкция по приготовлению

1. Приготовить сейтан по этому рецепту.
2. Для бульона использовать следующие специи: лавровый лист, по 1/2 ч. л. перца и кориандра, 3 ст. ложки соевого соуса и порезанный на кусочки лист нори, а соли положить совсем чуть-чуть.
3. Отваренный сейтан порезать на полоски.
4. В сковороде разогреть немного масла(на фото масло гхи), добавить по 1/2 ч. л. молотого черного перца, асафетиды, куркумы, 1 ч. л. паприки, 1/3 ч. л. мускатного ореха. Это сочетание специй мне очень понравилось, но если у вас нет куркумы или паприки – ничего страшного. Через несколько секунд добавить 2-3 ст. л. соевого соуса и перемешать.
5. Положить в сковороду кусочки сейтана.
6. Обжаривать со всех сторон на небольшом огне в течение 5-7 минут.
7. Вот и все! Получается очень вкусно! На самом деле, из сейтана столько всего можно сотворить, если проявить фантазию.