

SZEJTÁN HÁZILAG 1.

Hozzávalók

25 dkg búzasikér
1 tk só
2,5-3 dl víz- szobahőmérsékletű vagy langyos legyen
főzéshez: víz + só

Elkészítés

Tegyük a búzasikért egy keverőtálba. Öntsük rá a langyos vizet, és gyors mozdulatokkal gyúrjuk át a szejtánt (pár perc) és pihentessük minimum 10-15 percig. Vágjuk a búzahúst nagyjából 3 egyforma részre. Forraljunk vizet egy nagy lábasban, adjuk hozzá a sót. A lábas tényleg legyen nagy, mert a szejtán darabok 2-3-szorosukra is megnőhetnek. Főzzük a szejtánt 30 percig, majd csepegtessük le és hagyjuk kihűlni. Ezt követően szeletelhetjük, darálhatjuk és készíthetünk belőle, amit szeretnénk.

SZEJTÁN HÁZILAG 2. „PROVE” MÓDRA

Hozzávalók

Két bögre (240 gramm) búzasikér
½ bögre (60 gramm) csicseriborsóliszt
1 teáskanál fűszerpaprika (lehet füstölt is)
2 közepes gerezd fokhagyma
2 evőkanál szójaszósz
⅓ teáskanál só
1 és fél pohár (355 ml) zöldségalaplé vagy víz
a főzővízhez: kb. másfél liter víz (+ egy zöldségleveskocka vagy házi alaplé)

Elkészítés

A fokhagymát törjük össze, majd forraljunk fel kb. másfél liter vizet egy zöldségleveskockával. A búzasikért, a csicseriborsólisztet, a fűszerpaprikát és a sót keverjük össze egy nagyobb tálban. Adagoljuk hozzá a másfél pohár zöldségalaplevet, a szójaszószt és a fokhagymát. Ha a szejtán összeállt, gyúrjuk kézzel kb. 5 percig úgy, mintha kenyeret gyúrnánk. Hagyjuk állni 5 percig, majd formáljuk cipó alakúra és csomagoljuk szorosan alumínium fóliába.

Ha a főzővíz felforrt, vegyük egészen alacsonyra a lángot, hogy épp csak forrjon. Ezen az alacsony lángon főzzük a szejtáncipót egy óráig. Fontos, hogy a víz ne lobogjon, különben gumis állagúvá válhat a szejtán. Ha kész, óvatosan vegyük ki a vízből, kb. 10 percig hagyjuk hűlni, mielőtt kibontanánk a fóliából.

3. TÖKÉLETES SZEJTÁN Kovács Zoltán veganshef-től

250 g sikérpor

25 g tönköly finomliszt

25 g rétesliszt

25 g zabpehely

20 g só

2 ek sörélesztőpehely, elhagyható

2 ek szójaszószt

400 ml víz

2 ek olaj

fűszerek: só, fokhagymapor, zöldbors, babérlevél, rozmaring, sárgarépa, gyömbér, zöldbors

Elkészítés:

Az összes száraz anyagot egy keverőtálba tesszük, összekeverjük, fűszerezzük a fokhagymaporral, zöldborsal, majd a vizet és olajat, szójaszószt beleöntjük és egyik kezünkkel rögtön, gyorsan és jól összedolgozzuk. Állni hagyjuk, 4-be vágjuk, majd bő, forró vízben 40-50 percig főzzük. A vizet ízesíthetjük babérrel, rozmaringgal, sárgarépaival, sóval. Kisebb szeletekre is vághatjuk, akkor előbb megfő, vagy akár egyben is megfőzhetjük. Ekkor félidőben kivesszük, szeleteljük és visszatesszük főni. Az idő letelte után szűrőkanálra szedjük, és hagyjuk kihűlni. Végül szeleteljük, pácoljuk, grillezzük.

Íme a videó: <https://www.youtube.com/watch?v=9DJ5xuvhvzg>

És két BÓNUSZ!

HÁZI SZEJTÁN „MOSÁSSAL” - szuper ötlet, szuper írás, szuper csajok, csak picit időigényesebb: <https://wmn.hu/.../54831-lisztbol-es-vizbol-hus-igen...>

Vegan brassói Fördős Z-től:

<https://www.facebook.com/streetkitchenhu/posts/pfbid0pKoisTckVfjYyfsxLDfHcVdaFG3ctAXsp1gHLGLrJWf5tmwjYt1R9EbzP3Li9puml>