

Seitan



Seitan-pihvi



Seitania pinaatin kanssa

Seitan on vehnäproteiinista valmistettu lihaa muistuttava elintarvike, jota kasvissyöjät käyttävät korvaamaan lihaa ruoanlaitossa. Seitanin uskotaan olevan peräisin Kiinasta, ja sitä käytetään paljon myös muualla Itä- ja Kaakkois-Aasiassa.

Seitan valmistetaan vehnä- tai vehnägluteenijauhosta, josta pesemällä ja puristelemalla saadaan muodostumaan sitkeä mönjä, josta hierotaan ja huuhdellaan esiin kova pallo. Pallo keitetään jolloin se turpoaa lähes kaksinkertaiseksi. Seitania maustetaan ja suolataan usein, koska se sellaisenaan on varsin miedonmakuinen. Se leikataan palasiksi ja laitetaan ruoaksi esimerkiksi paistamalla grillaamalla tai keittämällä.

Seitanin valmistus

ainesosat:

- 11 dl vehnäjauhoja
- 5 dl vettä

proseduuri:

1. Sekoita jauhot ja vesi keskenään isossa kattilassa tms. astiassa, ja vaivaa niistä kiinteä taikina
2. Kaada taikinan päälle varovasti kylmää vettä niin, että astia täyttyy. Tärkeää on, että taikina pysyy mahdollisemman kiinteänä koko prosessin ajan. Veden kaataminen liian kovalla voimalla voi saada taikinan hajoamaan.
3. Anna liota jääkaapissa tai pöydän päällä 20-60 minuuttia.
4. Vaivaa taikinaa kunnes vesi muuttuu voimakkaan valkoiseksi ja sakeaksi. Kaada vesi pois.

5. Laita tilalle lämmintä vettä, ja jatka vaivaamista vuorotellen kylmässä ja lämpimässä vedessä kunnes veteen ei enää liukene valkoista ainetta.

Seitan pitää vielä keittää liemessä, jolloin se paisuu hieman, ja saa makua.

aineet keitinliemeen:

- 7 dl vettä
- 2 tl inkivääriä jauhettuna
- 2 tl valkosipulijauhetta
- 1 tl cayennepippuria jauhettuna
- 3 rkl soijakastiketta

Pilko seitan-möykky sopiviin palasiin, ja keitä liemessä n. puoli tuntia. Seitanin voi myös jättää liemeen maustumaan yön yli, jolloin maku voimistuu.

Linkkejä

- <http://www.vrg.org/journal/vj96mar/vjseitan.htm>
- <http://vegetarian.about.com/od/cookingtipstools/ss/HowToSeitan.htm>
- <http://fi.wikipedia.org/wiki/Seitan>

Lähteet

- <http://en.wikibooks.org/wiki/Cookbook:Seitan>
- [Voima-lehden ohje seitanin valmistukseen](#)