

The image shows two pieces of seitan, a plant-based protein made from wheat gluten. One piece is a thick, rectangular slab, and the other is a thinner, irregular slice. Both are a light brown color with a porous, fibrous texture. They are resting on a white surface, possibly a cutting board or parchment paper. The background is slightly blurred, showing a wooden surface.

Seitan

ZELF MAKEN

Wat het is

Seitan, een plantaardige eiwitbron, vleesvervanger, bereid uit tarwe.

Oost Aziatische keuken

In natuurvoedingswinkels en sommige Aziatische specialiteitenwinkels (toko's) verkrijgbaar bereid en geconserveerd.

Veel gemakkelijker wordt het wanneer je de echte grondstof voor seitan kunt kopen, namelijk glutenpoeder

benodigdheden

BASISINGREDIËNTEN

glutenpoeder en water in ongeveer gelijke verhouding.

zout (2 tot 3% van de hoeveelheid glutenpoeder)

ANDERE TOEVOEGINGEN

Edelgistvlokken (10 tot 15% van de hoeveelheid glutenpoeder)

Meestal wordt sojasaus of tamari en miso toegevoegd. Zelf gebruik ik deze wat minder omdat ik die smaken nogal overheersend vind.

Tomatenpuree (umami en kleur)

Een kleine hoeveelheid zonnebloemolie

smaakstoffen naar keuze

uienpoeder

groente- of kruidenbouillon (poeder)

paddenstoelenextract of -poeder

kruiden en specerijen naargelang het resultaat men wil bekomen.

Bouillon voor het pochieren van seitan

ui, prei,
selder,
wortelen

zout, peper,
laurier,
kruidnagel

miso en
sojasaus

Mijn recept: ingrediënten

200 gram
glutenpoeder

2 dl water

3 gram zout

4 eetlepels
edelgistvlokken

2 eetlepels
tomatenpuree

2 theelepels gemalen
koriander

0,5 eetlepel
paprikapoeder
(gerookt)

enkele draaien van de
pepermolen

1,5 eetlepel
paddenstoelenpoeder

2 eetlepels
zonnebloemolie

Bereiding bouillon

Voor de eigenlijke bereiding van de seitan bepaal je of je de seitan wil pocheren (garen net onder het kookpunt) of stomen.

Bij pocheren maak je de bouillon en zorgt dat die tegen het kookpunt is als de seitan er in gaat.

Bij stomen heb je de bouillon getrokken voor de bereiding van de seitan in de stoommand. De bouillon is eigenlijk al gemaakt en gezeefd vooraf.

Bereiding seitan

Meng alle ingrediënten behalve het water.

Voeg 1 dl water toe en meng verder.

Blijf zoveel water toevoegen tot het deeg goed samenhangt en kneedbaar wordt.

Dat kan de volledige 2 dl water zijn maar soms heb je iets minder nodig en uitzonderlijk zelfs iets meer.

Het deeg stevig kneden en uitrekken.

Het deeg 10 minuten laten rusten.

1 uur pocheren of 1 uur stomen.

daarna

de seitan klaar voor verdere
bewerking in gerechten

Voor het bewaren: in sluitbare plastic
koelkastzak of koelkastbox (net
passend) met deksel en een beetje
bouillon.

