

Recept voor vegan schnitzel van seitan

Ingrediënten

voor de seitanschnitzel

- 120 g tarwegluten
- 20 g kikkererwtenmeel
- 10 g gistvlokken
- 1 tl zout
- 1/2 tl peper
- specerijen naar keuze
- 180 ml water
- groentebouillon

voor de panade

- 100 g tarwebloem
- 10 g zetmeel
- zout
- peper
- specerijen naar keuze
- 180 g sojamelk
- 15 ml citroensap
- 100 g paneermeel
- eventueel: sesam
- olie



Bereiding

1. Tarwegluten, kikkererwtenmeel, gistvlokken, zout, peper en specerijen in een schaal doen en zo de basis voor de seitanschnitzel mengen. Het water er met een lepel doorheen roeren.
2. De deegbal kort kneden en daarna in delen snijden om daarvan de schnitzels te vormen. In hoeveel delen je de deegbal snijdt, hangt af van de gewenste grootte van de schnitzels.
3. Nu water in een brede pan aan de kook brengen. Het water moet later de seitanschnitzels bedekken.

4. Groentebouillon erdoor roeren en de schnitzels voorzichtig in het kokende water leggen. De warmte verlagen en de schnitzels 30 minuten in het bijna kokende water laten garen.
5. De schnitzels voorzichtig uit het water halen en 15 minuten laten afkoelen.
6. Tarwemeel, zetmeel, zout, peper en specerijen naar keuze in een schaal door elkaar mengen. Sojamelk en citroensap toevoegen. Alles door elkaar roeren.
7. Paneermeel en naar keuze wat sesam op een plat bord doen.
8. Olie in een pan verwarmen.
9. Schnitzels in de dik-vloeibare paneermassa dompelen en daarna door het paneermeel rollen. In de pan aan beide kanten goudbruin braden.