



Сејтан шницли (т.н пченично месо), испржени со додатоци од пикантни зачини и тамари сос.

Брзо дава чувство на заситеност, одличен е и здрав за зимска исхрана. Сејтанот е без холестерол и без адитиви.

Потребно е:

1 лажичка сол,

1 лажичка кромид во прав,

1 лажичка лук во прав,

1 лажичка бибер,

Прашок за пециво,

Чили,

1 ½ филџан брашно,

1 ¼ сенф,

½ филџан вода,

масло за пржење (ладно цедено маслиново масло)

Сејтан исецкан на парчиња, големина 5 цм (сејтанот може да набавите во продавници за здрава храна),

Подготовка:

Во сад со средна големина измешајте ја солта, кромидот и лукот во прав, брашното и бибер.

Во друг сад измешајте го сенфот со водата. Додадете 1/3 филџан мешавина со брашно и добро измешајте.

Во остатокот од брашното додадете прашок за пециво

Парчињата сејтан натопете ги во мешавината од сенф, потоа секое парче сејтан извалкајте го во мешавината од брашно. Пржете ги парчињата сејтан во тава со масло (на средна топлина), 3-5 минути додека не поруменат. Извадете ги парчињата кога ќе бидат доволно испржени, славете ги на салфет да се исцеди, т.е упиете вишокот маслото и сервирајте ги. Сејтанот служете го со ориз, мешан зеленчук, салати, хумус или друго, по ваш избор. Може да ги прелеете парчињата и со малку соја сос.

Добар апетит!