

## Vegan (χορτοφαγικό) σουβλάκι



Αν και συνεχώς φτιάχνουμε vegan και vegetarian συνταγές μας ζητάτε πάντα κι άλλες και εμείς δεν μπορούμε να σας χαλάσουμε το χατήρι και το ξέρετε. Σήμερα είμαστε σε αναζήτηση του τέλειου vegan σουβλάκι. Κάνουμε δοκιμές και η πρώτη βρήκε αρκετά καλή όμως συνεχίζουμε να δουλεύουμε τη συνταγή για να σας δώσουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Θέλω να σας πω κάποια πράγματα για το vegan σουβλάκι και πως ακριβώς μπορείς να το φτιάξεις.

Το σέηταν είναι “κρέας” που φτιάχνεται από γλουτένη. Για την συνταγή αυτή λοιπόν θα χρειαστείς πολύ πολύ αλεύρι καθώς θα πρέπει να ξεχωρίσεις τη γλουτένη από το άμυλο του σιταριού. Η συνταγή είναι λίγο περίπλοκη όμως το αποτέλεσμα είναι σίγουρο πως θα σε ανταμείψει. Αν σε ενδιαφέρει η vegan διατροφή και δεν αντέχεις να περιμένεις την επόμενη εκπομπή Happy Cook στο ΣΚΑΙ μπορείς να δεις στο [bletsas.gr](http://bletsas.gr) και άλλες συνταγές αλλά και στο [gelastazwakia.blogspot.gr](http://gelastazwakia.blogspot.gr), το οποίο έχουμε παρατηρήσει πως έχει πολύ καλές ιδέες και μάλιστα μας έδωσε το έναυσμα για την παρούσα συνταγή.

Σύντομα θα δεις την καταπληκτική συνταγή στο ΣΚΑΙ στην εκπομπή μας HAPPY COOK.



Είμαι σίγουρος πως περιμένετε όλοι την νέα μας συνταγή με αγωνία και θέλω να σας ενημερώσω πως ίσως να την δείτε μέχρι την Τσικνοπέμπτη για να την φτιάξετε και εσείς.



**bletsas**.gr  
Ευτύχης Μηδέτσας