

# VEGAN σουβλάκια



Το σέιταν είναι απομίμηση κρέατος με γλουτένη σιταριού. Το ανακάλυψαν καποιοι χορτοφάγοι μοναχοι για να μη τους λειπει το κρεας και να τρωνε κρεας σιταριού! Δεν είναι σατανικό όπως λέει η ονομασία του είναι απόλυτα νηστισιμο, δεν εχει καθολου αιμα και κανενα ζώο δεν βλάπτεται για να δημιουργηθεί. Βρήκαμε την τέλεια λύση για να τσικνίσετε ακόμα και αν είστε χορτοφάγοι! Σημειώστε οπωσδήποτε αυτή τη συνταγή και για την σαρακοστή. Αν νηστεύετε και καποια στιγμή λιγουρευτείτε κρεας, αυτή η συνταγη θα σας σωσει! Το τέλειο είναι οτι δεν κοστιζει πανακριβα οπως διαφορα υποκαταστατα κρεατος του εμποριου! Θα το λεγαμε και οικονομικο κρεας!

## **Υλικά:**

### **Για το ζυμάρι:**

1 κιλό αλεύρι Χρυσό Αφοί Κεραμάρη MANNA  
500-700 ml νερό (ανάλογα το αλεύρι)  
1 κ.σ. αλάτι Saltic

### **Για το βράσιμο:**

1 λίτρο ζωμό λαχανικών

### **Για το μαγείρεμα:**

πιπέρι κόκκινο ΜΠΑΧΑΡ  
αποξηραμένο κρεμμύδι ΜΠΑΧΑΡ  
αποξηραμένο σκόρδο ΜΠΑΧΑΡ  
Κάσιους  
ελαιόλαδο ARISTON

σάλτσα σόγιας  
σκόρδο  
αλατι Ιμαλαίων SALTIC  
πίπερι ΜΠΑΧΑΡ  
BBQ sauce

Συνοδεύουμε με το αγαπημένο μας αναψυκτικό GREEN COLA (Αγόρασε [εδώ](#))

Δείτε το βιντεο με την εκτέλεση:



**Η διαδικασία για να φτιάξουμε σεϊταν έχει 5 στάδια:**

- Α'. Ζυμώνουμε,
- Β'. Ξεπλένουμε,
- Γ'. Βράζουμε,
- Δ'. Μαρινάrouμε και
- Ε'. Τηγανίζουμε.

**Για σερβίρισμα:** Green Cola, ρετσίνα, ντομάτες, κρεμμύδια, μαρούλι

**Σος για κρέας:** κέτσαπ - σογια σος - σιροπι σοκολατας

**Εκτέλεση:**

**ΣΕΪΤΑΝ:**

Σε ένα μπολ βάζεις αλεύρι, αλάτι και νερό , το πλάθεις και το αφήνεις να ξεκουραστεί για μία ώρα. Αφού ξεκουραστεί το ζυμάρι το ξεπλένεις στη βρύση αρκετές φορές. Το βάζεις να το βράσεις για 10 λεπτά σε ζωμό λαχανικών. Αφού βράσει, ρίχνεις το ζεστό νερό και το ξεπλένεις πάλι μερικές φορές. Το κάνεις κομμάτια και τα βάζεις σε ένα μπολ. Ρίχνεις μέσα τη bbq sauce που εφτιαξες ,

αποξηραμένο κρεμμύδι, αποξηραμένο σκόρδο, αλάτι, τριμμένο κάσιους, πιπέρι, πάπρικα και τα ανακατεύεις να μαριναριστούν. Αν θέλεις τα αφήνεις για μία ώρα στο ψυγείο για να πάρουν περισσότερη γεύση. Τα περνάς στα ξυλάκια και τα κάνεις σουβλάκια. Ψήνεις για 10 λεπτά.

