

Seitan basisrecept met gekookte kikkererwten

Ingrediënten

2 cups gekookte kikkererwten
op kamertemperatuur
1/3 cup of water or aquafaba
Optioneel:
1 tl uienpoeder
1 ½ tl knoflookpoeder
1 el paddestoelenpoeder
1 el edelgistvlokken
2 el lichte sojasaus
1 el azijn
1 ¼ cup glutenbloem

Hulpmiddelen

- Staafmixer
- Foodprocessor of mixer met kneedhaken
- Stoompan

Bereidingswijze

- Meng alle ingrediënten t/m de azijn met staafmixer.
- Voeg de gemengde ingrediënten bij de glutenbloem en meng alles goed door elkaar tot je een deegbal krijgt. Laat 15 minuten rusten.
- Verdeel het deeg in 2 en kneed de deegballen afzonderlijk 5 minuten in je foodprocessor. Als je een gewone mixer met kneedhaken gebruikt, mix dan 15 minuten. Het deeg zal heel elastisch en warm worden.
- Vouw de deegballen afzonderlijk in bakpapier en dan in aluminiumfolie, Niet té strak, anders scheurt de verpakking.
- Doe water onder in de stoompan (water mag stoomnet niet raken) en stoom 2 uur. Controleer af en toe of er nog voldoende water de pan zit.
- Laat de deegballen in de pan zonder deksel afkoelen.
- Nu kun je het verwerken en kruiden zoals je wilt.

Tips

- Zie ook: <https://youtu.be/HSn7u0AKzD0>
- De optionele toevoegingen zijn vooral gericht op het krijgen van een 'umami' smaak, de krachtige smaak die vlees van zichzelf heeft. Maar experimenteer gerust. Je kunt alle kruiden en specerijen toevoegen die je wilt. Let wel op met te natte toevoegingen, dan moet je het vochtgehalte aanpassen.
- Je kunt de ballen lostrekken, zodat je een soort van vleesflarden krijgt om te wokken of hachee van te maken.
- Je kunt het gestoomde product ook achteraf marinieren. Het wordt dan wel wat 'sponsiger'.
- Je kunt de ballen in je keukenmachine tot rul gehakt malen.
- Je kunt de ballen in plakjes snijden voor broodbeleg.