



سیتان یک گوشت گندم است، که همان پروتئین گندم می باشد که از گندم گرفته شده و برای درست کردن یک گوشت جایگزین بکار می رود.

مواد لازم :

خمیر:

آرد گلوتن ۵ فنجان

پودر سیر ۳ قاشق سوپخوری

پودر پیاز ۳ قاشق سوپخوری

ریحان خشک ۲ قاشق سوپخوری

تاماری یا سس سویا ۳/۱ فنجان

مایعات:

آب ۵ فنجان

اسانس دود مایع: ۱ قاشق چایخوری، اگر هم نبود اشکالی نداره و این تنها به طعم بهترش کمک می کند

عصاره:

تاماری یا سس سویا ۱ فنجان

شیریه قند ۳ قاشق سوپخوری (شربت ذرت)

آب حدود 6 لیتر

قارچ، پیاز یا هر نوع سبزیجات دلخواه در حد لازم (فقط جهت طعم دار کردن سیتان)

طرز تهیه:

برای درست کردن مخلوط خشک: در ظرف بزرگی آرد گلوتن را ریخته و پودر سیر، پودر پیاز و پودر ریحان را به آن اضافه نموده، خوب مخلوط کرده تا به طور یکنواخت طعمش پخش شود، البته دقت کنید که آرد گلوتن وقتی با آب مخلوط شود بسیار چسبنک می شود، در نتیجه تا زمانی که لازم نیست با آب ترکیب نکنید. هر ادویه یا طعم دهنده ای که بخواهید می توانید در این مرحله اضافه کنید، سیتان ما هر طعمی که بخواهیم می تواند داشته باشد، طعم جوجه یا هر طعم دیگری.



4 فنجان آب را در ظرف دیگری بریزید و دو سوم یک فنجان را با آب پر کرده و در یک سوم فنجان باقی مانده را تاملاری اضافه کنید. 1 قاشق چای خوری دود مایع را در فنجان آب و تاملاری بریزید. سپس فنجان آب و تاملاری و برای طعمدار شدن آن دود مایع را در ظرفی که 4 فنجان آب داشتیم بریزید و هم بزنید.

مخلوط یا همان خمیر خشک را بردارید، با استفاده از قاشق یک فرو رفتگی در وسط خمیر ایجاد کنید و سپس مایع بالا را در آن بریزید.

اگر بخواهیم سیتانیمان نرم شود آب کمتر و اگر بخواهیم تردتر شود آب بیشتری اضافه می نمایم.

اکنون بعد از مخلوط کردن مایع و مخلوط خشک، خمیرمان را با دست کاملا ورز می دهیم، جهت ورز دادن بهتر است به سمت پایین باشد تا هوای آن خارج شود، سپس به اندازه های دلخواه برش می زنیم.



برای درست کردن عصاره، نصفه یه قابلمه 12 لیتری را از آب پر کرده، به آن یک فنجان تاماری، شیره قند یا شربت ذرت خوشه ای و قارچ و پیازمان اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم، نمی خواهیم عصاره ما خیلی شیرین شود و فقط اندکی.

ما می خواهیم سیتان ها را در این عصاره بجوشانیم. سیتان وقتی می جوشد تا دو برابر اندازه اش پف می کند.

حالا سیتان ها را به قطعات بزرگ یا کوچک برش داده و در این عصاره ریخته در ظرفی را بطور کمی نیم باز گذاشته و هر 15 دقیقه یکبار هم می زنیم، مدت پخت حدودا 40 تا 45 دقیقه است، تا زمانیکه تکه ها 2 برابر شده و شناور شوند. این غذا به عنوان جانشین گوشت می تواند استفاده شود.







می توانید تکه های سیتان پخته شده در عصاره را بصورت نازک برش زده و در ساندویچ ها استفاده کنید یا بصورت ضخیم آنرا برش بزنید و بصورت کبابی آنرا بپزید یا به همراه آرد سوخاری آن را در روغن بصورت کنتاکی سرخ کنید.





شما می توانید هر تعدادی از انواع مختلفه این را دوباره درست کنید؛ می توانید درجه غلظتش را تغییر داده و آنرا سفت تر درست کنید، می توانید آنرا نرم تر و راحت تر برای جویدن درست کنید، به هر روشی که می خواهید می توانید آنرا طعم دار کنید، می توانید رنگ خوراکی داخلش بریزید، چغندرهای مختلفه یا چیزهایی از این قبیل تا رنگش را عوض کند. اما به هر روشی که پیش می روید، باید یک دستور تهیه اساسی پایدار داشته باشید تا بتوانید داخلش ریخته و تقریباً هر چیزی را که می خواهید درست کنید.



توجه: اگر می خواهید سیتان شما کمی ترد تر شود، بگذارید کمتر بجوشد و اگر می خواهید کمی نرم تر شود، بگذارید کمی بیشتر بجوشد.

نکته: تاماری، در تهیه ی این نوع سس به طور عمده از سویا و تنها مقدار کمی گندم استفاده می شود. این نوع سس نسبت به کویکوچی تیره تر بوده و عطر بهتری دارد. این نوع سس را سس سویای اصلی می نامند، چون طرز تهیه آن به سس سویایی که دستورالعمل آن اولین بار از چین به ژاپن آمد، بسیار شبیه می باشد.