



Sticky Koreaanse gefrituurde seitan

Seitan stamt namelijk van voor de hele vegan hype van de afgelopen jaren. In het oude Azië werd het wel vaak als vleesvervanger gebruikt vanwege medische redenen of vanwege het geloof.

2 PERSONEN

⌚ 30 + 60 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de sticky saus

-  stukje gember van ongeveer 1,5 cm
-  1 teentjes knoflook
-  ½ el donkere sojasaus
-  1 el appelazijn
-  ½ el gochujang
-  1½ el mulyeot (Koreaanse maisstroop)
-  ½ el sesamololie
-  ½ el bruine basterdsuiker

voor de gefrituurde seitan

-  200 g seitan
-  2 el maïzena
-  3 el tarwebloem
-  zonnebloemolie voldoende om in te frituren

voor de garnering

-  2 lente uitjes
-  1 rode peper

MATERIAAL: wok of diepe pan, schuimspaan, vergiet met keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

Sticky saus maken

1. Maak de gember en de knoflook schoon.
2. Rasp de gember en hak de knoflook heel fijn.
3. Doe dit samen met de rest van de ingrediënten voor de saus in een pannetje en laat heel zachtjes inkoken totdat je een mooie dikke sticky saus hebt.

Gefrituurde seitan

4. Verhit voldoende zonnebloemolie in een grote wok of in een diepe pan (met dikke bodem) om in te frituren.
5. Verhit de olie tot 180°C.
6. Laat de seitan goed uitlekken, maar dep niet droog.
7. Meng de bloem en maïzena met een vork door elkaar en meng hier de seitan stukjes doorheen.
8. Zorg dat de seitan aan alle kanten goed bedekt is.
9. Frituur de seitan (eventueel in porties) totdat ze mooi bruin zijn.
10. Dit kan best een paar minuutjes duren.
11. Zorg dat de temperatuur rond de 180° blijft en schep de seitan met een schuimspaan uit de olie als deze rondom (licht)bruin is.
12. Laat uitlekken in een vergiet met keukenpapier.

Garneren

13. Snijd de lente ui en rode pepers in ringetjes.
14. Roer de gefrituurde seitan door de sticky saus en garneer met de lente ui en rode peper.

BRON: eviekookt.nl

