



Fritters

Vegan nuggets

25-30 STUKS

🕒 60 + 40 minuten + 2 uur

DIT HEB JE NODIG:

voor de seitan

- 🍳 1 kilo hard tarwemeel
- 🍳 650 ml water
- 🍳 1 tl olijfolie, om de kom in te vetten
- 🍳 2 tl gerookte paprika
- 🍳 2 tl kerriepoeder
- 🍳 2 el knoflookpoeder
- 🍳 zout
- 🍳 peper
- 🍳 1½ liter water
- 🍳 1 groentebouillonblokje

voor de nuggets

- 🍳 100 g bloem
- 🍳 50 g maïzena
- 🍳 1 tl gedroogde oregano
- 🍳 1 tl knoflookpoeder
- 🍳 1 tl gerookte paprika
- 🍳 zout
- 🍳 peper
- 🍳 200 g sojadrink
- 🍳 2 el citroensap
- 🍳 150 g maïsmeel
- 🍳 zonnebloemolie

om te serveren

- 🍳 ketchup

MATERIAAL: staande mixer, plasticfolie, koekenpan, bakplaat met keukenpapier, schuimschaan

ZO MAAK JE HET:

Voor de seitan

1. Doe de bloem en het water in de kom van een mixer en mix ze met de deeghaak op middelhoge snelheid gedurende 2-3 minuten, tot je een soepel deeg hebt.
2. Vet een grote kom in met olijfolie.
3. Doe het deeg in de kom, dek af met plasticfolie en laat het 1 uur rusten.
4. Voeg vervolgens voldoende water toe om het deeg te bedekken en kneed het 1-2 minuten met je handen, tot het water helemaal wit is.
5. Doe het deeg in een vergiet en laat het goed uitlekken.
6. Doe het deeg terug in de kom, voeg -opnieuw- voldoende water toe om het deeg te bedekken en kneed het 1-2 minuten met je handen tot het water helemaal wit is.
7. Laat het deeg uitlekken en herhaal dit proces nog 4-5 keer, tot het water bijna helder is en er ongeveer 500 g deeg over is.
8. Laat het deeg goed uitlekken in een vergiet en doe het terug in de kom.
9. Voeg de paprikapoeder, kerriepoeder, knoflookpoeder, zout en peper toe, kneed nogmaals 1 minuut tot alles goed gemengd is in het deeg en zet apart.
10. Dek de kom af met plasticfolie en laat het deeg 1 uur rusten.
11. Leg het deeg op een houten snijplank en snijd het in kleine blokjes. Snijd ze niet te groot, want ze rijzen flink tijdens het koken.
12. Je krijgt ongeveer 25-30 blokjes.
13. Doe water in een grote pan en zet deze op middelhoog vuur.
14. Voeg het groentebouillonblokje toe en breng aan de kook.
15. Voeg de seitan-blokjes toe en laat ze 30 minuten sudderen.
16. Haal de seitan-blokjes uit de pan, doe ze in een vergiet ze en laat ze goed afkoelen.

Voor de nuggets:

17. Doe in een middelgrote kom de bloem, maïzena, oregano, knoflookpoeder, paprikapoeder, zout en peper en meng alles met een lepel tot een homogeen mengsel.



18. Voeg in een andere kom de sojadrink, het citroensap en 3 eetlepels van het bloemmengsel uit de eerste kom toe en klop alles goed door elkaar tot een homogeen mengsel.
19. Doe de cornflakes in een keukenmachine en maal ze fijn.
20. Doe de gemalen cornflakes in een derde kom.
21. Verhit de zonnebloemolie in een diepe koekenpan op middelhoog vuur.
22. Bekleed een bakplaat met keukenpapier en zet deze opzij.
23. Dompel de seitan-stukjes achtereenvolgens in de kom met bloem, in de sojadrink en in de kom met cornflakes.
24. Leg ze vervolgens op de bakplaat.
25. Dompel alle seitan-stukjes op dezelfde manier in de pan.
26. Bak de seitan-stukjes 3-4 minuten, tot ze goudbruin zijn.
27. Laat de seitan-stukjes uitlekken op de bakplaat met keukenpapier.
28. Serveer met ketchup.

TIP: De gepaneerde nuggets zijn ook in te vriezen voor een later moment. Leg ze verspreid op een plank met bakpapier die dan de vriezer ingaat. Als ze helemaal bevroren zijn kunnen ze samen met elkaar in een Zip-lock diepvrieszak bewaard worden. Neem voor gebruik eruit hoeveel je nodig hebt.

BRON: akispetretzikis.com