

Egybesült fasírt

Juhász Zsolt receptje

Hozzávalók

- ½ teáskanál majoranna
- ½ teáskanál szurokfű
- 1 teáskanál só
- 1 pohár szejtán por
- 2 evőkanál olívaolaj vagy kókuszszír
- 1 fej hagyma
- 1 teáskanál bazsalikom
- ¼ pohár ketchup
- 2.5 pohár víz
- 3 pohár szójagranulátum
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csomag petrezselyem

2 evőkanál olajon fonnyasszunk meg 1 fej apróra vágott hagymát, majd adjuk a szójagranulátumhoz. Keverjük hozzá a szejtánt és a többi hozzávalót (szejtán helyett lisztet is használni, de akkor kevésbé áll össze a massa). Olajozzuk ki egy hosszúkás sütőformát (vagy őzgerincet), és nyomkodjuk bele szorosan a keveréket, majd simítsuk el a tetejét. Közepes tűzön süssük kb. 45 percig. Ha a teteje elkezd barnulni, takarjuk le fóliával. Hagyjuk hűlni kb. 10 percig, majd egy késsel óvatosan válasszuk el a tepsiől és borítsuk tálcára. Tálalhatjuk paradicsomszósszal, főzelék mellé vagy salátával. Hidegen felszeletelve szendvicsbe is nagyon finom.

Tipp

A szójagranulátumot ki lehet mosni – ekkor eltűnik az esetlegesen kellemetlen szója íz. A granulátumot áztassuk bő vízbe, majd amikor megszívta magát, helyezük sűrű szövéssű szűrőbe. Jól nyomkodjuk ki belőle a vizet, majd még 1-2 alkalommal mossuk át. Amennyire lehet, préseljük ki a maradék vizet is. Ha a granulátum ily módon van előkészítve, akkor kevesebb forró vizet kell hozzáadni, mint a szárazhoz.

A szejtánt bioboltokban lehet kapni. Ez nem más, mint a búzafehérje egy része (sikér, glutén). Ha vízzel összekeverjük, és kissé átgyúrjuk, igen rugalmas kötött tésztát kapunk. Minél tovább gyúrjuk, annál rugalmasabbá válik. Vegetáriánus "hús" készítésére önmagában is alkalmas. A fasírtokat és hasonló ételeket jól összeragasztja, és azok állaga keményebb, rugalmasabb lesz.

Jó étvágyat kívánunk!