



Cecilias
SEJTAN
VEGETARISKT MATHANTVERK
FRÅN SVENSKA FÄLT & GÅRDAR

30%
protein

Overkligt god & plantbaserad
VEGOKEBAB

Mustig & smakrik med varma kryddor som
spiskummin, cayenne, oregano, paprika & vitlöök



Ingredienser: glutenmjöl, vatten, gråärt, kikärt/åkerböna, rapsolja, kebabkrydda, havre, gul lök, vetemjöl, havssalt

Näringsvärde per 100g:

Energi 905kJ/215 kcal, Fett 7,5, varav
mättat 0,6g, Kolhydrater 7g, varav sockerarter 0,5g,
Protein 30g, Salt 2,5g



VEGOKEBAB

Perfekt till exempelvis kebab, kebabpizza, fajitas, pasta, wraps, pajer, piroger och mackor.
Samt till chili sin carne och tacos, mixad till färs.

Gör så här: Stek i olja/smör i 2–3 minuter för lätt krispig yta. Air Fryer och mikro funkar bra.
Tillsätt de heta och stekta bitar i ett pita/kebab-bröd/orientalistiskt tunnbröd.
Fyll brödet med till exempel med sallad, tomat, gurka, rödlök, pfefferoni, tunt skivad rödkål,
mild vitlöksås och en stark säsa.

Goda rörer till kebab är Hummus, Tzatziki, Toum-libanesisk vitlökskräm, Tarator-tahinisås,
Muhammara-med paprika och valnötter, Baba Ganoush-aubergineröra. Även friterad
Halloumi och fetast passar bra i din kebabroll.

VAD ÄR SEJTAN?

Cecilias Sejtan består av svenska naturliga råvaror och innehåller inga konstiga ingredienser.
Sejtan innehåller bland annat glutenmjöl, som är ett rent protein. Det kommer från ett av
världens och Sveriges vanligaste spannmål - vete. För att separera protein och kolhydrater i
mjölet tvättas det mekaniskt med vatten, utan tillsats av kemikalier. När vetegluten används
som huvudproteinråvara i "vegokött" kan man kalla produkten för sejtan.
Sejtan är sedan århundraden vardagsmat i de flesta asiatiska kök. Imitation av kött med
veteprotein är en tradition som går ca 1500 år tillbaka i tiden. Kunskapen om hur man
tillagar sejtan härstammar från buddistiska kloster. Munkarna lagade sejtan bl. a. till de
kinesiska kejsarna, som periodvis levde vegetariskt.



WWW.VEGGIVORE.SE