



Cecilias  
**SEJTAN**

VEGETARISKT MATHANTVERK  
FRÅN SVENSKA FÄLT & GÅRDAR

30%  
protein

## ÅKERBEUF

VÄXTBASERAT PROTEIN

I bitar till grytor, spett, pasta, färs,  
fajitas & pytt i panna



Cecilias Sejtan är ett växtbaserat protein av svenska råvaror som påminner om kött och kyckling. En vegansk premiumprodukt för dig som uppskattar riktigt god och sund mat. Basen är spannmål, raps och kryddor, ibland även gryn, korn, baljväxter och rotfrukter. Självklart har våra produkter låg klimatpåverkan!



**Ingredienser:** *glutenmjöl*, vatten, *gråärt/bondböna/kikärta*, rapsolja, *rotselleri*, gul lök, *korn*, rödbeta, vitlök, vinäger, havs-salt, grönsaksbuljong (morot, lök, tomat, kål, palsternacka, svamp, persilja), svartpeppar, rosmarin, fänkål, jästextrakt från bagerijäst, lagerblad, pomerans, nejlika, ingefära, vegansk arom

#### Näringsvärde per 100g:

Energi 912kJ/217kcal, Fett 6,5g varav mättat 0,5g,  
Kolhydrater 9g varav sockerarter 0,6g, Protein 30g, Salt 2,5g



## ÅKERBEUF

**Åkerbeuf** är en produkt med fyllig smak av de mesta som våra åkrar och fält har att erbjuda. Använd som neutralt mörkare kött. Galet gott i grytor som Beuf Bourguignon eller till pytt i panna. Perfekt till ris, pasta, soppor och grönsakerätter. Passar bra att grilla. Du kan även mala eller mixa **Åkerbeuf** till en mustig färs. Smaksätt som tacofärs eller till en god Bolognese.

**Gör så här:** Bryt, dra och dela större bitar till mindre munbitar med fingrarna för bäst textur och stekyta. Stek i olja/smör i 3–5 minuter för krispig yta. Krydda och marinera om du vill. Air Fryer och mikro funkar bra. Tillsätt nystekta fräsiga bitar, i grytor eller soppor, helst sist, men kan koka med.

## VAD ÄR SEITAN?

Seitan 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 seitan härstammar från buddistiska kloster. Munkarna lagade seitan bl. a. till de kinesiska kejsarna, som periodvis levde vegetariskt. Seitan kallas även monkmeat, mockduck och wheatmeat.

**Cecilias Sejtan** består av svenska naturliga råvaror och innehåller inga konstiga ingredienser. Seitan 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 seitan.

**NOT MEAT – BUT WHEAT!**

## ANTECKNINGAR