



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SEİTAN NEDİR?

Seitan, buğday gluteni olarak bilinen bir proteinden yapılır. Buğday ununun nişastası çıkarılarak geriye kalan saf protein, seitanı oluşturur. Dokusunun et benzeri olması ve yüksek protein içeriği nedeniyle bitkisel beslenmeyi tercih edenler için mükemmel bir alternatiftir. Aynı zamanda düşük yağ oranına sahip olması da diyetlerde sık tercih edilmesinin nedenlerinden biridir.

Seitan hazırlamak oldukça basittir ve marketlerde de hazır olarak bulunabilir.