

Seitanstoof

Een recept van www.vegetus.nl

Ingrediënten voor 4 personen

scheut olie

2 uien, in reepjes of ringen

300 gram [seitan](#) kant en klaar

½ bakje champignons, in schijfjes

2 wortel, in blokjes

½ prei, in ringetjes

3 vastkokende aardappelen, in blokjes

3 eetlepels [bloem](#)

(glas rode wijn)

0,4 liter bouillon van het koken van de [seitan](#)

1 laurierblad

1/2 theelepel tijm

1 theelepel versgemalen peper

garnering: verse peterselie / selderij blad

Nodig: snijplank, mes, braadpan, schaal

Bereiden	tijdsduur
<p><i>Groenten bereiden:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Was en schil de groenten en snij in stukjes van ongeveer 1 cm.• Verhit een flinke scheut olie in een grote pan en bak de ui en de seitan op middelhoog vuur tot de ui glazig is.• Doe de champignons erbij en bak ze mee tot ze hun vocht beginnen los te laten.• Strooi de bloem in de pan en bak even mee, zodat hij bruint op de bodem van de pan.• Blus met een glas rode wijn en voeg de bouillon toe. Roer hiermee de aangekoekte bloem los.• Voeg nu de wortelen, prei en aardappelen toe en schep even om.• Doe ook het laurierblad, tijm en peper in de pan.	30 min 30 min
<p><i>Stoven:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Breng het geheel aan de kook en zet dan het vuur laag.• Laat de stoofschotel <u>met het deksel op de pan</u> tenminste 30 minuten zachtjes pruttelen, tot de groenten gaar zijn.• Als er aan het einde van de kooktijd nog veel vocht over is, haal dan de laatste minuten het deksel van de pan, zodat het kan inkoken. Bij te weinig vocht een scheutje water toevoegen.	30 min stoven (langer mag ook)
<p><i>Klaar maken en serveren:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Vis het laurierblad eruit en garneer voor het opdienen met verse peterselie• Geen probleem om langer te stoven of later weer op te warmen.	5 min

Recept voor VegaVrijdag Kerstspecial 2018, georganiseerd door:

www.vegavrijdagrestaurants.nl - www.keetmee.wordpress.com - www.natasjassoepkeuken.nl