



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳

**Vorbereidingstijd:** 15 min | **Bereidingstijd:** 40 min | **Totale bereiding:** 55 min

**Bertyn producten:** [Veggie Protein Bloc - Épeautre](#) [Veggie Protein Bloc - Froment](#) [Veggie Protein Bloc - Natur](#)

Bron: [bertyn.eu](http://bertyn.eu) | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

## Ragoût délicieux de seitan à l'huile de truffe et au chou frisé

### Ingrediënten

- 1 chou frisé moyen
- 1 Veggie Protein Seitan - Bloc
- 1 oignon
- 750 ml de vin blanc sec
- 6 CS d'huile de truffe
- 100 g de noix de cajou
- 1 gousse d'ail
- 1 CS ORAC botanico melange d'épices

## Bereiding

1. Coupez le chou frisé en gros morceaux, lavez-le et coupez-le en lanières.
2. Épluchez les oignons et l'ail, et coupez-les en dés, de même que le seitan.
3. Faites chauffer une grande poêle, versez-y l'huile de truffe à chauffer.
4. Faites y revenir les oignons et l'ail, le chou frisé et ajoutez-y les dés de seitan. Mélangez bien le tout et faites brunir pendant deux minutes.
5. Déglacez avec le vin blanc et laissez bien cuire à bouillons. Baissez ensuite le feu de moitié et couvrez la poêle pour laisser mijoter environ 15-20 minutes.
6. Mixez les noix de cajou avec env. 100-150 ml d'eau. Ajoutez l'eau jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
7. Versez la crème obtenue dans le chou et mélangez le tout rapidement.
8. Baissez encore le feu et faites mijoter avec le couvercle encore 15 minutes.
9. Assaisonnez avec l'ORAC botanico, du sel et du poivre, et servez avec une purée de pommes de terre ou une salade. Bon appétit !