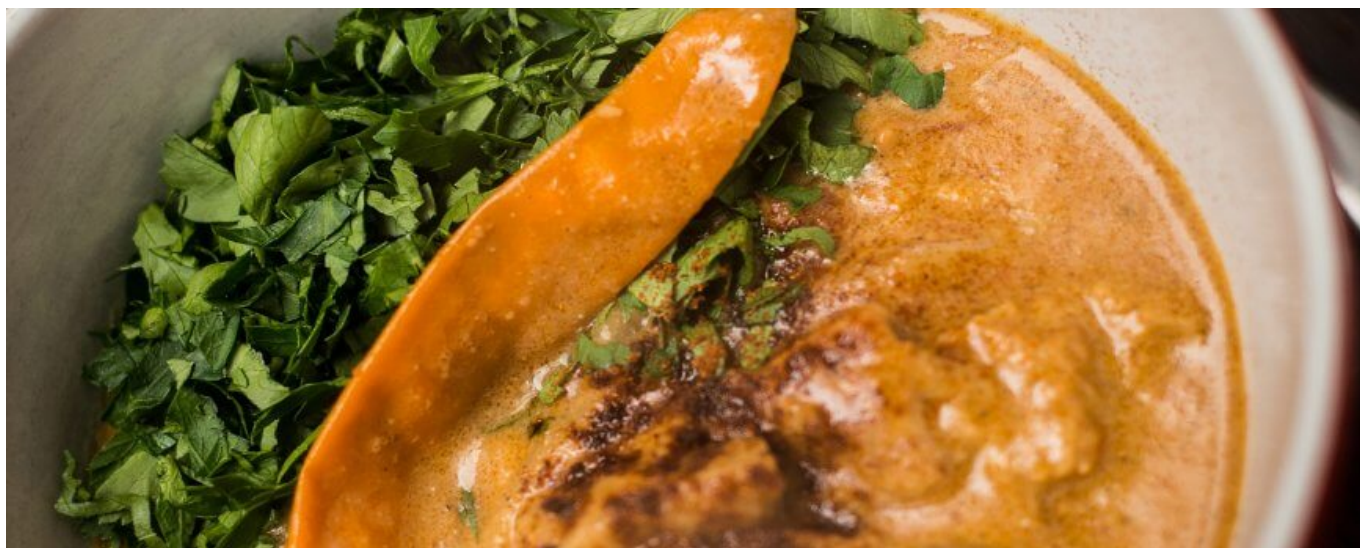




Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳

Vorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 180 min | **Totale bereiding:** 190 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Natur](#) [Veggie Protein Bloc - Spelt](#) [Veggie Protein Bloc - Tarwe](#)

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

Heerlijke Afrikaanse goulashsoep met kikkererwten, seitan en komijn

Ingrediënten

- 400g Veggie Protein Bloc in blokjes
- 6 tomaten
- 1 blik kikkererwten
- 4 uien
- 4 teentjes knoflook
- 1el tomatenpuree
- 3tl komijn
- 1tl kaneel
- 1tl cayennepeper
- 1 verse rode chili
- 1el Olijfolie (Verde Salud van Amanprana)
- Fleur de sel (Amanprana)
- Vers gemalen peper
- 1el pittige kruidenmix (Amanprana ORAC Mix met chili)

- 1 bosje gladde peterselie
- 200g gepelde cashewnoten
- Zoveel groentebouillon als nodig

Bereiding

1. Neem de seitan uit de verpakking en laat deze uitdruppelen in een zeef.
2. Verwarm de olijfolie in een hoge kookpan en laat de seitan daarin goed braden.
3. Schil en verdeel de uien intussen in vier.
4. Zodra de seitan bruin begint te worden, voeg de stukken ui toe en laat alles goed roosteren.
5. Schil daarna de knoflook, plet deze en voeg toe.
6. Was nu de tomaten en snijd ze in blokjes.
7. Zodra de seitan en de uien de gewenste bruine kleur hebben gekregen, blus je deze met de tomaten.
8. Afhankelijk van de hoeveelheid vocht die de tomaten hebben, vul je de goulash aan met een krachtige groentebouillon.
9. Laat daarna het geheel meerdere uren (minstens 3) op het kleinste vuur pruttelen.
10. Roer alles regelmatig om en, indien nodig, voeg vocht toe.
11. Pureer vervolgens de gepelde cashewnoten in de mixer tot je een room krijgt.
12. Voeg hier de tomatenpuree en de kruiden aan toe en pureer het geheel opnieuw nog een keer krachtig door.
13. Voeg deze vervolgens toe aan het gerecht en voeg ongeveer 40 minuten vóór het einde van de kooktijd ook de kikkererwten toe.
14. Breng kort voor het opdienen het gerecht nog wat op smaak met de kruiden.
15. De komijnsmaak dient daarbij goed aanwezig te zijn, dit is een echte smaakmaker van het gerecht.
16. Hak voor het opdienen de peterselie fijn en strooi deze uit over de goulash.
17. Deze zal heerlijk smaken in combinatie met een vers Turks brood, rijst of puree van zoete aardappelen.