



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

**Vorbereidingstijd:** 20 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 50 min

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

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

# Risotto van parelgort met een romig, vegetarisch stoofpotje van seitan

## Ingrediënten

- 1,5 Veggie Protein Bloc
- 200g cashewnoten
- 1,5l gistvrije groentebouillon
- ¼l witte wijn
- 250g parelgort
- 3 teentjes knoflook
- 1 kleine ui
- 1 snufje fleur de sel (Amanprana)
- 1 snufje peper
- 2tl kruidenmix (Amanprana ORAC Botanico Mix)
- 4el Kokosbloesemsuiker (Gula Java Brut van Amanprana)

# Bereiding

1. Laat ter voorbereiding de cashewnoten minimaal 4 uur lang weken in ca. 600 ml koud water, alvorens de noten in de mixer tot cashewnotenroom te pureren.
2. Pel de uien en de knoflook en snijd deze in dunne schijfjes.
3. Bak de helft hiervan samen met de seitan tot deze wat bruin zijn, voeg wat fleur de sel en peper toe en haal deze van het vuur af.
4. Laat dit wat rusten onder een deksel, totdat het klaar is om verder verwerkt te worden.
5. Fruit vervolgens de andere helft van de ui en de knoflook in een beetje olijfolie, voeg daar de parelgort aan toe en laat deze meebakken maar zeker niet van kleur veranderen.
6. Blus het geheel daarop met de witte wijn en de helft van de cashewnotenroom en laat alles gaar koken, terwijl je onafgebroken blijft roeren.
7. Voeg telkens wanneer de parelgort aan de bodem van de pan begint te kleven, een beetje groentebouillon toe, terwijl je verder roert, en blijf dit herhalen totdat de risotto van parelgort al dente is.
8. Breng deze vervolgens op smaak met wat fleur de sel, peper en kruidenmix en houd het geheel daarna warm.
9. Leg nu de seitan opnieuw in de pan en laat ze warm worden.
10. Blus ze vervolgens met een scheut witte wijn en voeg er daarna de resterende room van cashewnoten aan toe.
11. Laat het geheel vervolgens inkoken, totdat je een romige saus hebt.
12. Voeg dan nog de kokosbloesemsuiker toe en laat het geheel opnieuw even trekken, terwijl je blijft roeren.
13. Kruid tot slot bij naar smaak en serveer het eindresultaat samen met de risotto.  
Smakelijk eten.