



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

Vorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 20 min | **Totale bereiding:** 35 min

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

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

Noord-Duits boerenkoolpannetje met stukjes seitan

Ingrediënten

- 1kg verse boerenkool
- 1 ui
- 1 Veggie Protein Bloc
- Gistvrije groentebouillon
- Fleur de sel (Khoisan fleur de sel van Amanprana)
- Peper
- 1el Rode palmolie (Amanprana)

Bereiding

1. Was de boerenkool grondig in een grote emmer en verwijder de ruwe en grote stengels.
2. Schil daarna de ui en snijd deze in grote blokjes.
3. Verwarm nu de rode palmolie in een grote kookpan (7l of meer), voeg hier de ui aan toe en fruit deze.
4. Voeg vervolgens de gewassen boerenkool toe en de in blokjes gesneden seitan.
5. Zet het vuur ca. 2/3 lager en leg het deksel op de pan.
6. Laat het geheel ca. 10 à 15 minuten pruttelen, roer de inhoud van de pan om en blus met 1l water.
7. Voeg 1,5 eetlepel gistvrije groentebouillon toe en roer opnieuw goed om.
8. Laat de pan vervolgens ongeveer 1,5 uur lang op een klein vuur sudderen, waarbij je regelmatig de inhoud omscheept.
9. Breng het eindresultaat ten slotte op smaak met wat fleur de sel en peper en serveer het met aardappelen of rijst.