



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

Vorbereidingstijd: 0 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 0 min

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

Bron: bertyn.eu | Chef: [Chantal Voets](#) | © Chantal Voets

Stoverij van seitan met bruin bier en pruimen

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc – Spelt
- kokos-olijf-rode palm olie (Amanprana)
- 1 flesje bruin bier
- 1 ui (in dunne ringen gesneden)
- jus van de seitan
- 10 gedroogde pruimen
- 1 eetl crema di Balsamico
- tijm
- laurier
- 3 eetl bloem
- een handvol rozijnen
- 2 eetlepels Gula Java Kokosbloesem suiker (Amanprana)
- snuifje cayennepeper

Bereiding

1. Snijd de seitan blok in stukken en de ui in dunne schijfjes.
2. Stoof de ui in een beetje kokos-olijf-rode palmolie.
3. Voeg er vervolgens de stukken seitan bij.
4. Strooi over het geheel de bloem en blus met het bier en de jus.
5. Voeg er dan de pruimen, rozijnen, kokosbloesem suiker, balsamico, tijm en laurier en cayennepeper aan toe.
6. Laat het geheel zachtjes opkoken en zodra de saus is ingedikt, opdienen met gekookte aardappelen.