



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

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

Bertyn producten: Veggie Protein Steak - Natur Veggie Protein Steak - Spelt Veggie Protein Steak - Tarwe

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

In truffel en tempura gebakken filet van seitan met rode kool

Ingrediënten

- 4 Veggie Protein Steaks
- 3el olijfolie (Verde Salud van Amanprana)
- 1el truffelolie

Ingrediënten voor de rode kool:

- 60g kokosolie (Amanprana)
- 1kg rodekool
- 1 zoete ui
- 3 appels
- 2 laurierblaadjes
- 2el azijn
- 2 kruidnagels
- 2tl kokosbloesemsuiker (Amanprana Gula Java Brut)
- 1tl fleur de sel (Amanprana)

- 1 snufje peper
- 1 glas aalbessengelei
- 125ml water
- 1el maizena

Ingrediënten voor het tempuradeeg:

- 1 kop maizena
- 1 kop tarwebloem
- 1tl truffelolie
- 1tl fleur de sel (Amanprana)
- Een snufje peper
- 1tl kruidenmix (Orac Botanico kruidenmix van Amanprana)
- Water naar inschatting

Bereiding

1. Snij de seitan steaks in wat kleinere filets.
2. Bak de seitan aan beide kanten krokant in een flinke scheut olijfolie, kruiden en wat fleur de sel en peper.
3. Vervolgens een beetje truffelolie erbij gieten en daarna laten afkoelen.
4. De buitenste blaadjes van de rode kool verwijderen en de kool wassen.
5. Vervolgens de rode kool in vieren delen, de stronk verwijderen en de rode kool heel fijn snijden of schaven.
6. De ui pellen en in blokjes snijden.
7. Vervolgens de appel schillen, het klokhuis verwijderen en ook deze in blokjes snijden.
8. Laat in een pan de kokosolie smelten en hierin de ui fruiten.
9. De rode kool samen met de gesneden appel, laurierblaadjes, kruidnagels, de fleur de sel, de kokosbloesemsuiker, de azijn, de aalbessengelei en het water toevoegen en laten sudderen.
10. Reken hier ongeveer twee uur voor.
11. Vervolgens nog de tarwebloem vermengd met een klein beetje water toevoegen en de rode kool hiermee binden.
12. Kruid het geheel af met eventueel nog wat azijn, peper en zout.
13. Alle droge ingrediënten met elkaar mengen, dan geleidelijk aan koud water toevoegen en met de hand kneden tot je een gebonden maar vloeibaar deeg hebt.
14. Dit deeg in een kommetje doen en telkens een portie seitan filet erbij doen, met de hand mengen tot de seitan flink onder het deeg zit en deze vervolgens frituren in kokosolie tot het deeg goudbruin is.
15. Daarna op een warme plek bewaren en voor het opdienen in porties snijden.
16. Vervolgens opdienen samen met de rode kool en eventueel wat gebakken aardappelen of rijst. Smakelijk eten!