



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

Vorbereidingstijd: 35 min | **Bereidingstijd:** 45 min | **Totale bereiding:** 80 min

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

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

Vegan ragout van seitan met room van cashewnoten en puree met pompoen en saffraan

Ingrediënten

voor de vegan ragout

- 2 Veggie Protein Bloc
- 800g uien
- 8 teentjes knoflook
- Olijfolie ([Verde Salud van Amanprana](#))
- 1/2 rode chilipeper
- 4 laurierbladeren
- Een snufje fleur de sel ([Amanprana](#))
- Zwarte peper
- 3l rode wijn

voor de room van cashewnoten

- 200g cashewnoten, een nacht geweekt
- 100ml water
- Een snufje fleur de sel (Amanprana)

voor de puree

- 8 grote aardappelen (in de schil)
- ½ Hokkaidopompoen
- ¼ theelepel saffraandraadjes
- Een snufje fleur de sel (Amanprana)
- Een snufje peper
- Een snufje nootmuskaat

Bereiding

1. Maak eerst de room van cashewnoten door de cashewnoten samen met wat fleur de sel en water in de blender te doen en deze te mixen tot er een romige substantie ontstaat.
2. Pel de uien en de knoflook en snijd ze klein.
3. Laat de stukjes in een grote pan met wat olijfolie lichtjes fruiten.
4. Laat de seitan uitdruppelen en bak deze in kleine porties goudbruin in olijfolie.
5. Voeg ze daarna toe aan de pan met de uien en knoflook en laat alles vervolgens samen met een snuifje fleur de sel geruime tijd bakken totdat het geheel een mooie kleur heeft gekregen.
6. Blus alles daarna met de helft van de rode wijn af en laat het geheel verder koken, totdat er bijna geen vloeistof meer is.
7. Giet er vervolgens de overige rode wijn bij en laat dit ca. 10 minuten inkoken.
8. Voeg de room van cashewnoten toe aan de ragout en laat verder inkoken tot er een smeūige consistentie ontstaat.
9. Breng deze vervolgens met zout en peper op smaak en laat het geheel verder trekken onder een gesloten deksel.
10. Snijd de Hokkaidopompoen en de aardappelen in kleine blokjes en kook deze zachtjes in licht gezouten water.
11. Duw de aardappelen samen met de pompoen door een aardappelpers en voeg hier de saffraan, een beetje fleur de sel, peper en nootmuskaat aan toe.
12. Bewerk het resultaat daarop met de staafmixer tot de puree erg romig wordt.
13. Dien ten slotte de puree samen met de ragout samen op, eventueel gegarneerd met een beetje peterselie. Smakelijk eten!