

Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 20 min | **Bereidingstijd:** min | **Totale bereiding:** 20 min

Bertyn producten: Veggie Protein Bloc - Spelt

Bron: bertyn.eu | Chef: Chantal Voets | © Chantal Voets

Vegetarisch stoofvlees recept voor Vlaamse stoverij

Ingrediënten

- 1 verpakking Veggie Protein Bloc – Spelt (550 gram)
  bewaar de jus van de seitan
- een scheut kokos-, olijf- en rode palmolie van Amanprana
- 1 flesje bruin bier
- 1 ui
- 10 gedroogde pruimen
- 1 el crema di Balsamico

- tijm (een paar takjes)
- 2 laurier blaadjes
- 3 el bloem
- een handvol rozijnen
- 2 el Gula Java kokosbloesemsuiker van Amanprana
- een snuifje cayennepeper

Bereiding

1. Snijd of scheur de blok seitan in stukken en snijd de ui in dunne ringen.
2. Stoof de ui in een beetje kokos-,olijf- en rode palmolie.
3. Voeg er vervolgens de stukjes seitan bij.
4. Strooi de bloem erover en blus het geheel met het bier en de jus van de seitan.
5. Voeg er vervolgens de pruimen, rozijnen, kokosbloesemsuiker, crema di balsamico, tijm, laurier en cayennepeper aan toe.
6. Laat het geheel zachtjes opkoken.
7. Als de saus de gewenste dikte heeft, haal je alles van het vuur.
8. Lekker met gekookte aardappeltjes! Of gezonde frietjes.