

## SEITAN BOURGUIGNON

aantal personen : 4

de caloriewaarde = 442 kcal/pp



### INGREDIENTEN

- 2 eetlepels olijfolie
- 12 pommes duchesses
- 600 gr **seitan**
- 4 sjalotten
- 2 grote wortels
- 700 gr verse snijbonen
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 250 ml pinot noir
- 500 ml ontvette groentebouillon
- verse peterselie
- 1 laurierblad
- 1 teelepel gedroogde tijm
- 15 zilveruitjes
- peper en zout



### VOORBEREIDING

Maak de groenten schoon en snij ze in stukjes. Hak de peterselie fijn, pers de knoflook en pel de zilveruitjes. Snij de seitan in grote stukken en top de boontjes. Verwarm de oven voor op 180 °C.



### BEREIDING

Breng de snijboontjes in een steamer of stoom ze in een stoempot op het vuur. Verwarm ondertussen de olijfolie in een grote kom op een middelmatig vuur. Voeg daarna de seitan toe en bak tot de stukjes aan beide kanten bruin zien. Breng de sjalot, wortels en look bij de seitan in de kom en laat 3 minuten meestoven. Voeg daarna de tomatenpuree erbij. Voeg wijn, groentebouillon en het laurierblaadje hierbij zodat alles ondergedompeld is in de vloeistof. Voeg de kruiden toe en breng aan de kook tot alles gaar is. Breng ondertussen de pomme duchesses in de voorverwarmde oven tot deze een lichtbruin kleurtje hebben. Verwijder tot slot het laurierblad uit de kom en breng op smaak met zout en peper. Garneer met verse peterselie.

### TIP

Je kan de seitan ook vervangen door tofu of tempeh.

Het is een van origine Japans product dat gemaakt wordt van tarwegluten, een eiwit dat op zijn beurt wordt gewonnen uit tarwemeel. Er is ook een seitan variant met gluten uit speltmeel. Seitan werd al honderden jaren geleden geproduceerd in Japan en ook in China, Korea, Rusland en het Midden-Oosten.

Seitan wordt vanwege de hartige smaak en vezelachtige – op vlees lijkende – structuur voornamelijk beschouwd als ideale vleesvervanger. Je kan seitan op dezelfde manier bereiden als vlees. Dat wil zeggen; bakken, roosteren, grillen op de bbq, verwerken in stoofpotjes, enzovoort. Zij het dat seitan bijlange na niet zo lang gebakken hoeft te worden. Het is eerder een soort kort opwarmen ☑ Net als vlees heeft seitan op zich dus meestal wel wat extra kruiding nodig.

## GEZOND ???

Uiteraard hoef je geen intellectueel te zijn om te constateren dat glutenintolerantie en seitan niet samengaan (seitan = puur gluten). Seitan bevat jammer genoeg evenmin B12.

Aangezien seitan tijdens de bereiding wordt gekookt in een bouillon van tamari (sterke sojasaus) is dit mogelijk ook ongeschikt voor personen met een soja-allergie. In theorie zou je die tamari natuurlijk gewoon kunnen weglaten maar toch...als smaakmaker is het knap lastig te vervangen. Het voordeel van de combinatie seitan en tamari (sojasaus) is dat de opname van plantaardige eiwitten sterk wordt verhoogd. Mits je kombu (zeewier) aan de bouillon toevoegt, zal dit ook nog eens zorgen voor een verhoogd gehalte aan organische verbindingen.

Bovendien is seitan enorm rijk aan eiwitten/proteïne (22% volgens de wikipedia-pagina). Vrij vertaald betekent seitan dan ook 'gemaakt van eiwitten'. Verder bevat seitan geen cholesterol of verzadigde vetzuren en is het ook nog eens licht verteerbaar. Voor diegenen die geen gluten-intolerantie hebben dan.

De kwaliteit (smaak en structuur) van seitan is afhankelijk van de soort tarwe of spelt, de versheid ervan én de manier waarin de tarwe is vermalen. Dat die kwaliteit nogal kan verschillen hebben wij regelmatig proefondervindelijk mogen ervaren.

Je herkent écht goede seitan vaak al aan de kleur. Die moet niet licht- maar donkerbruin zijn en zeker niet (te) elastisch.

Echt lekkere seitan smelt haast in je mond in plaats van dat je er als een gek op moet kauwen.

Omdat seitan in z'n pure, gekookte vorm vrij neutraal is kan je het namelijk iedere smaak meegeven die je maar wil.

Vaak gebruikte kruiden zijn o.a. komijn, laurier, paprika en gember maar evengoed...laat je experimenterdrift maar los!

