



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳
Vorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 20 min | **Totale bereiding:** 35 min

Bertyn producten:

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

Ragoût au chou frisé, au seitan et à l'huile de palme rouge

Ingrediënten

- 1kg de chou frisé frais
- 1 oignon
- 1 Veggie Protein Bloc
- Bouillon de légumes sans levure
- Fleur de sel (Khoisan fleur de sel d'Amanprana)
- Du poivre
- 1càs d'huile de palme rouge (L'huile de palme rouge d'Amanprana)

Bereiding

1. Lavez le chou frisé dans un seau et enlevez les grandes tiges rugueuses.
2. Epluchez l'oignon et coupez-le en gros morceaux.
3. Faites chauffer l'huile de palme rouge dans une grande casserole (de 7l ou plus), ajoutez l'oignon et faites suer.
4. Ajoutez ensuite le chou frisé lavé et le seitan coupé en petits cubes.
5. Réduisez le feu (environ 2/3) et mettez le couvercle sur la casserole.
6. Faites mijoter pendant 10 à 15 minutes, remuez le tout et ajoutez 1l d'eau.
7. Ajoutez 1,5 cuillère à soupe de bouillon de légumes sans levure et remuez à nouveau.
8. Faites mijoter pendant 1 heure et demie à feu doux.
9. N'oubliez pas de remuer de temps en temps.
10. Assaisonnez ensuite avec un peu de fleur de sel et du poivre et servez avec des pommes de terre ou du riz.
11. Bon appétit!