



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

**Vorbereidingstijd:** 0 min | **Bereidingstijd:** 45 min | **Totale bereiding:** 45 min

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

Bron: [bertyn.eu](https://bertyn.eu) | Chef: [Miki Duerinck en Kristin Leybaert](#) | © Miki Duerinck en Kristin Leybaert

# Groenteragout met seitan

## Ingrediënten

### Voor de groenteragout:

- 200 g sjalotjes
- 300 g wortelen
- 250 g champignons
- 150 g Veggie Protein Bloc - Natur
- 1 sneetje brood
- 12 gedroogde pruimen
- Olijfolie, [Verde Salud \(Amanprana\)](#)
- 1 koffielepel tijm
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 koffielepel mosterd
- 3 dl groentebouillon
- verse peterselie
- [Orac Botanico mix, mild \(Amanprana\)](#)

### Voor de bouillon:

- 1 ui
- 1 wortel
- groen van 1 prei
- 2 teentjes knoflook
- 4 stukjes gedroogd
- eekhoortjesbrood
- 1 dl witte wijn
- 2 laurierblaadjes
- peperkorrels
- Fleur de Sel (Amanprana)

## Bereiding

1. Pel de ui. Snijd de ui, de wortel en de prei in grote stukken. Pel en plet de knoflook.
2. Giet 1 l water in een kookpot en voeg alle ingrediënten voor de bouillon toe. Laat de bouillon minstens 15 minuten koken. Zeef de bouillon.
3. Pel de sjalotjes en snijd de grote in 6 en de kleinere in 4 stukken. Snijd de wortelen in de lengte door en snijd ze vervolgens in schuine stukken. Snijd de champignons in 4 stukken. Snijd de seitan in dobbelstenen en het brood in stukjes. Ontpit de pruimen en snijd ze in 4 stukken.
4. Verwarm wat olijfolie en stoof de sjalot glazig op een zacht vuur.
5. Voeg de wortelen en de tijm toe en zet het deksel op de pan. Laat de wortel stoven tot hij beetgaar is.
6. Voeg de champignons toe en laat ze 5 minuten meestoven met het deksel op de pan.
7. Voeg nu de seitan, de pruimen, het brood, de sojasaus en de mosterd toe en overgiet dit alles met de groentebouillon. Kruid met Orac Botanico mix, mild en laat alles nog 5 minuten rustig doorstoven.
8. Voeg eventueel nog wat groentebouillon toe.
9. Hak de peterselie fijn.
10. Bestrooi de ragout met de peterselie.