



# VEGETARISCHE STOOF VAN SEITAN MET WESTMALLE

met ovenfrietjes en mayonaise



Ui



Knoflookteen



Wortel \*



Champignons \*



Seitan \*



Aardappelen



Westmalle Trappist Dubbel \*



Peperkoek



Verse rozemarijn & tijm \*



Laurierblad



Mayonaise \*



Totaal voor 2 personen:  
55 min.



Veggie



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Ontdek deze maand elke week een stoofpotje op het menu. Vandaag is dat een vegetarische variant met seitan, een vleesvervanger op basis van tarwe en boordevol eiwitten. Hij heeft een hartige smaak en door het te stoven met onder andere peperkoek, mosterd, verse rozemarijn & tijm, laurier en Westmalle Trappist kunnen we je een ding garanderen: dit wordt een feestje voor je smaakpapillen.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Bakplaat met bakpapier en een pan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **vegetarische stoof van seitan met Westmalle**



### 1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **ui** in halve ringen. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Snijd de **wortel** in kleine blokjes. Snijd de **champignons** in kwarten.



### 2 BAKKEN

Verhit 1 el ★ roomboter per persoon in een pan met deksel op middelhoog vuur. Fruit de **knoflook**, **ui** en **wortel** 2 – 3 minuten. Voeg de **champignons** en de **seitan** toe en bak 2 – 3 minuten.



### 3 OVENFRIETJES MAKEN

Was ondertussen de **aardappelen** grondig en snijd er frieten van ½ tot 1 cm breed van. Meng ze op een bakplaat met bakpapier met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 30 – 40 minuten in het midden van de oven. Schep halverwege om.



### 4 STOVEN

Blus groenten en seitan af met ½ **Westmalle Trappist** per persoon en 1 tl zwarte balsamicoazijn per persoon. Besmeer één kant van de **peperkoek** met ½ el mosterd per persoon en leg met de mosterdkant naar beneden in de pan. Voeg de **rozemarijn**, **tijm** en **laurier** toe. Dek de pan af en laat zachtjes stoven tot de ovenfrietjes klaar zijn.



### 5 STOOF AFWERKEN

Haal de laatste 10 minuten het deksel van de pan, verwijder de **rozemarijn**, **tijm** en **laurier** uit de stoof en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

★ **WEETJE:** Seitan is een vleesvervanger op basis van tarwe-eiwit. De naam seitan komt uit Japan waar het al honderden jaren op traditionele wijze wordt bereid. Wist je dat seitan een van de eiwitrijkste plantaardige vleesvervangers is? Het bevat wel 100 g meer eiwitten dan een gemiddeld stuk vlees.



### 6 SERVEREN

Servere de seitan stoof met de ovenfrietjes en de **mayonaise**.

★ **TIP:** Dit gerecht is calorierijk. Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan de helft van de aardappelen, bereid de stoof in 1/2 el roomboter per persoon en servere de helft van de mayonaise bij de aardappelen.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Wortel (g) *	50	100	150	200	250	300
Champignons (g) *	60	125	180	250	305	375
Seitan (g) 1) *	80	160	240	320	400	480
Aardappelen (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Westmalle Trappist Dubbel (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Peperkoek (st) 1) 22)	½	1	1½	2	2½	3
Verse rozemarijn & tijm (g) *	5	10	15	20	25	30
Laurierblad (st)	1	1	1	2	2	3
Mayonaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Zelf toevoegen						
Roomboter (el)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Zwarte balsamicoazijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosterd (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3964 / 948	391 / 93
Vet totaal (g)	39	4
Waarvan verzadigd (g)	11,5	1,1
Koolhydraten (g)	92	9
Waarvan suikers (g)	22,4	2,2
Vezels (g)	11	1
Eiwit (g)	36	4
Zout (g)	3,7	0,4

## ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose 10) Mosterd  
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

