



SEITAN OP CHINESE WIJZE UIT DE RÖMERTOPF.

INGREDIËNTEN :

- Pot van 350 gram seitan. (inclusief inmaak vocht)
- 1 duim verse gember.
- 3 teentjes knoflook.
- 6 eetlepels sojasaus.
- 1 chilipepertje.
- 8 gedroogde chinese paddenstoelen. (zeer geschikt zijn de “tongu”) . Of je neemt gewoon kastanje champignons.
- 10 shii-take paddenstoelen (vers)
- 1 lente ui.
- 1 rode paprika.
- 1 wortel in schijfjes gesneden.
- 1 blik kleine maïskolfjes.

- 10 kleine schuingesneden peultjes.
- 2 eetlepels sesamzaadjes.
- Peper en zout.
- 1 Eetlepel sesamolie. En 2 eetlepels gewone olie.
- ½ blikje bamboespruiten.
- Inmaak vocht van de seitan.
- Taugeh (flinke handvol).

BIJLAGE : RIJST MET KURKUMA .

WERKWIJZE :

1. Zet de römertopf in water.
2. Snij de paprika in reepjes, week de chinese gedroogde paddenstoelen, was de shii-takes. Snij alles in reepjes.
3. Open de pot seitan, en (BEWAAR HET AFGIETWATER) laat deze uitlekken. Snij de seitan in eetbare stukken.
4. Open het blikje maïskolfjes en giet deze af.
5. Neem de römertopf uit het water.
6. Doe de eetlepel sesamolie onderin de topf.
7. Daarop de seitan, gemengd met de fijngesneden gember.
8. Neem alle groenten tesamen (maïskolf, paprika, wortel, bamboespruiten, lente ui, paddenstoelen, peultjes, knoflook, chilipepertje) . NIET DE TAUGEH !
9. Giet er de sojasaus overheen.
10. Peper en zout toevoegen.
11. Alles goed mengen.
12. Leg het op de seitan in de topf.
13. Giet het inmaak vocht van de seitan er overheen.

Deksel erop, en schuif het in de oven.

Stel de oven in op 200 graden. (gasoven stand 3) en laat het een uur garen .

*** Nu kun je de rijst voorbereiden:

Een ½ groentebouillon tabletje in kokend water, een schepje kurkuma-poeder erbij. Dat heb je mooie gele rijst.

Rijst erin. Wat ook erg lekker is : , als de rijst bijna gaar is, doe een klein miniblikje kikkererwten er extra bij.

Afgieten.

Haal de topf uit de oven, zet deze op een dubbele handdoek.

Open het deksel en voeg de taugheh en de sesamzaadjes toe. Even omscheppen, en het kan op een mooie schaal . Rijst erbij .

EET SMAKELIJK 😊 .