

## Seitangoulash



### *pittige poestasaus*

#### **Ingrediënten voor 4 personen**

- 2 uien, in ringen
- 1 rode paprika, in stukjes
- 1 aardappel, in blokjes
- 4 tomaten, in stukjes (evt. uit blik)
- 1 klein potje seitan
- 2 eetlepels ghee
- 2 eetlepels olijfolie
- 100 gram tomatenpuree
- 1 theelepel karwijzaad
- 2 theelepels paprikapoeder
- 3 teentjes knoflook, gesnipperd
- zout
- peper

#### **Bereiding:**

1. Laat de seitan uitlekken en snij het in kleine stukjes.
2. Verhit een pan met een dikke bodem, voeg de ghee toe en braad de seitanstukjes.
3. Haal de seitan uit de pan, voeg de olijfolie toe en bak op een laag vuur de ui, karwijzaad en knoflook al roerend tot de ui glazig ziet.
4. Fruit de aardappel en paprika even mee.
5. Voeg de rest van de ingrediënten toe, ook de seitan.
6. Voeg zoveel water toe dat alles voor  $\frac{3}{4}$  onder staat.

7. Breng het aan de kook en laat dit 20 minuten zachtjes garen met het deksel op de pan.
8. Breng het op smaak met zout en peper.

Voedingswaarde per portie:	
Kcal	150
Vet (g)	2
Eiwit (g)	5
Koolhydraat (g)	26
Natrium (mg)	380
Kalium (mg)	250
Calcium (mg)	50
Magnesium (mg)	90
IJzer (mg)	2,9
Selenium (µg)	-
Zink (mg)	0,1
Foliumzuur (mg)	6
Nicotinezuur (mg)	-
Vitamine A (µg)	3
Vitamine B1 (mg)	0,01
Vitamine B2 (mg)	0,02
Vitamine B6 (mg)	0,03
Vitamine B12 (mg)	-
Vitamine C (mg)	7
Vitamine D (µg)	-
Vitamine E (mg)	-
Voedingsvezels (g)	5

### **Seitan**

Seitan (tarwegluten) is van oorsprong een Japans product, het wordt gemaakt van tarwe.

Tarwe bevat veel gluten, een soort eiwit dat in water een elastische massa wordt. Bij het maken van brood zorgen gluten ervoor dat het brood luchtig blijft na het rijzen.

Door het deeg van tarwemeel langdurig met water te spoelen en te kneden spoelt uiteindelijk al het zetmeel weg en blijven alleen de gluten over.

Deze glutenmassa wordt vervolgens gekookt in water met bijvoorbeeld tamari, gember, zeewier en laurier.

Seitan bevat veel eiwit en is mede door zijn structuur een gewaardeerde vleesvervanger. Het kan op veel manieren worden klaargemaakt.