



300 gram
groenten per
portie *

Seitan steak met wortel

aardappels en uienjus

De tarwe-seitan steak van Bertyn is een heerlijke gezonde vleesvervanger. Deze is gemaakt van tarwe en is een goede bron van vezels en volwaardige eiwitten. De steak is op smaak gebracht met shoyu: een milde sojasaus. Heerlijk in combinatie met een uienjus, aardappels en groenten. 'In samenwerking met Lisa Steltenpool'

25 min | 666 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, vastkokend	g	250	500	750	1000
Tijm	tl	1	2	3	4
Wortel	g	300	600	900	1200
Seitan steak	g	150	300	450	600
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	1	2	3	4
zelf toevoegen:					
Olie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Was de aardappels en snijd in partjes. Druppel wat olie erover en bestrooi met tijm, zout en peper. Spreid uit over de bakplaat en bak in 25-30 minuten gaar in de voorverwarnde oven.
2. Breng een pan met een klein laagje water aan de kook. Was of schil de wortels, snijd in de lengte doormidden en vervolgens in stukken van 3-4 cm. Kook of stoom in 15 minuten beetgaar en giet daarna het water af.
3. Schenk de marinade van de seitan steak in een klein bakje en bewaar voor later. Dep de seitan steak droog met keukenpapier.
4. Pel de ui en snijd in halve ringen. Pel de knoflook en snijd fijn. Verhit olie in een bakpan en bak de ui en knoflook 2 minuten op een middelhoog vuur. Bak vervolgens de seitan steak mee. Blus af met de marinade van de seitan steak en laat afgedekt enkele minuten stoven. Proef en breng eventueel verder op smaak met peper en zout.
5. Serveer de seitan steaks met de gekookte wortel en geroosterde aardappels. Heerlijk met de uienjus.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de aardappels ook bakken of koken in een pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

