



Wij feesten vegan

Digital cooking

Seitan Wellington met saus

4 personen

Ingrediënten

- 300 g seitan (in blok)
- 1 rol vegan bladerdeeg
- 400 g champignons
- 4 el shoyu
- 1 ui
- Scheutje sojadrink
- Zonnebloemolie

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200° C.
- Haal de blok seitan uit de verpakking en laat uitlekken.
- Pel de ui en snij samen met de champignons grof.
- Verhit olie in een pan en bak de champignons bruin.
- Mix de gebakken champignons samen met de ui.
- Giet het mengsel over in een zeef of kaasdoek en duw het vocht eruit.
- Meng het mengsel van champignons en ui samen met de shoyu.
- Rol het bladerdeeg open en verdeel het mengsel gelijkmatig over het bladerdeeg.
- Leg de blok seitan op de rand van het bladerdeeg en wikkel het bladerdeeg met het champignonmengsel rond de seitanblok.
- Pak de seitan helemaal in en snij de uiteinden van het bladerdeeg eraf.
- Maak bovenaan in het bladerdeeg lijntjes in ruitjesmotief.
- Besprenkel met sojadrink.
- Zet in de oven gedurende 20 à 30' tot het bladerdeeg goudbruin kleurt.



Gierst/knolselderkroketjes 4 personen

Ingrediënten

Voor de kroketten

- ½ kleine knolselder, in blokjes van 2 cm
- 250 g gierst, gewassen
- 250 ml haverdrink
- Fijn wit zeezout
- Plantje platte peterselie
- 125 ml havercuisine
- Snuifje zwarte peper
- Snuifje nootmuskaat

Voor de korst

- 250 g arrowroot of maïzena
- 300 g paneermeel
- 2 el sesamzaad

Ook nog nodig

- Frituurolie

Bereiding

Kroketjes – 1 uur

- Meng de knolselder met de gierst, 250 ml water en de haverdrink in een pot en breng aan de kook.
- Voeg een snuifje fijn wit zeezout toe als het kookt en laat 25' sudderen tot het gaar is.
- Stamp de gekookte gierst en knolselder samen met de fijngesneden platte peterselie en de havercuisine tot een smeùige puree.
- Breng op smaak met zeezout, zwarte peper en nootmuskaat.
- Als de puree te vloeibaar blijft, kan je er wat extra paneermeel aan toevoegen om een vastere structuur te krijgen.
- Zet de puree in de koelkast zodat die kan 'opstijven'.

Voor de korst

- Zet 3 potjes klaar. Vul ze respectievelijk met arrowroot of maïzena (potje 1), water (potje 2) en paneermeel met sesamzaad en zeezout (potje 3). Meng het zeezout goed onder het paneermeel en het sesamzaad.
- Nu begint het echte werk 😊. Rol met je handen 20 kroketjes.
- Wentel de kroketjes eerst in de arrowroot, bevochtig ze dan lichtjes met het water. Je krijgt nu een slijmerig laagje alsof je het kroketje in eiwit zou gedoopt hebben.
- Rol de kroketjes nu door het paneermeel/sesamzaad.
- Herhaal dit voor alle kroketjes.
- Je kan de kroketjes nu frituren of in de ijskast/diepvriezer bewaren, tot je ze frituurt.
- Verwarm de frituurolie tot 180°C en frituur ze per 4.



Witloof/Radicchio salade

4 personen

Ingrediënten

- 4 stronkjes witloof, blaadjes losgetrokken
- 2 stronkjes roodlof (blaadjes losgetrokken) of andere slasoort
- 2 sinaasappelen à vif
- 1 roze pompelmoes à vif
- 100 g pistachenoten, grof gehakt
- 6 el rode balsamico azijn
- 8 el olijfolie

Bereiding

- Schik de wit-en roodlofblaadjes (of andere slasoort) op een schaal en verdeel de partjes fruit eroverheen.
- Pers het sap uit de sinaasappel-en pompelmoesresten en meng met de olie en de balsamico azijn.
- Druppel dit mengsel over de salade.
- Kruid met peper en zout en verdeel de pistachenoten erover.

Deze workshop kwam tot stand in samenwerking met onze partners:



Provamel¹⁹₈₃