

KRUIDIGE MAROKKAANSE COUSCOUS MET UIENKONFIJT



Ingrediënten voor 4 personen

- 50 ml oranjebloesemwater
- 100 g rozijnen
- een scheut olijfolie
- extra vierge Verde Salud
- 2 wortelen
- 2 courgettes
- 1 el ras-el-hanout
- een snuifje fleur de sel
- 300 g volkoren kamut couscous
- 1 pak gourmet tops 400 g (seitan)
- 1 bussel platte peterselie
- 1 bussel verse munt

Bereiding

- Laat de rozijnen weken in het oranjebloesemwater.
- Maak de groenten schoon, was ze en snij ze in blokjes. Verhit een scheut olijfolie in een pan en stook de groenten hierin. Breng ze op smaak met ras-el-hanout en fleur de sel.
- Gaar ondertussen de couscous. Volg hierbij de aanwijzingen op de verpakking. De bereiding kan namelijk verschillen van soort tot soort.
- Voeg de seitan en de uitgelekte rozijnen toe aan het groentemengsel in de pan en verwarm mee. Serveer de couscous en het groenten-seitanmengsel in een mooie schaal en bestrooi met fijngehakte peterselie en munt.

Ingrediënten

- 1 tamari bloc 550 g (spelt seitan)
- 50 g plakjes comtékaas
- 100 g volkoren paneermeel
- een scheutje kokos-, olijf- en rode palmolie extra vierge
- 2 el maïszetmeel
- 20 ml water (bronwater)
- een snuifje kurkuma
- een snuifje paprika
- een snuifje cayennepeper

Bereiding

- Snij 4 dunne sneden van 0,5 cm van de blok spelt seitan. Laat ze goed uitlekken en dep ze droog met keukenpapier. Doe je dit niet dan zal het vocht het maïspapje afstoten.
- Neem een sneetje seitan, leg hierop een plakje kaas en bedek met een sneetje seitan. Doe hetzelfde met de overgebleven seitan en kaas.
- Maak dan twee borden klaar. In het ene bord maak je een papje van twee volle eetlepels maïszetmeel en 40 ml water. In het andere bord strooi je het volkoren paneermeel.
- Wentel de seitan-kaasplakjes goed om in het maïspapje. Let er ook op dat je de randen met een dikke laag bedekt. Wentel de pakjes vervolgens in het paneermeel.
- Verhit de olie in een pan en bak de cordon bleu op een halfhoog vuur aan beide kanten goudbruin. Zet de laatste minuten een deksel op de pan zodat de kaas goed kan smelten. Serveer met een groentepuree.

TIP: Als er kinderen aan tafel zijn maak dan voldoende, anders hebben de volwassenen niets!



CORDON BLEU VAN SPELT SEITAN

