



Een vegetarische "Oud Vlaamsche Herfststoof uit Brugge" als Kerstdiner.

### Klassieke Herfststoof uit Brugge

Het is heel gemakkelijk, u neemt een grote braadpan en doet de ingrediënten stuk voor stuk, achter elkaar aan in de pan. Deksel erop en op een zacht pitje rustig laten stoven. Ongeveer 45 a 60 minuten. Wel regelmatig even omroeren. Klaar !

Nodig voor ca 4 personen

- Doe een scheutje olie in een braadpan.
- 2 uien (even snipperen)
- 1 eetlepel gesnipperde verse gember
- 300 gram wortelen ( even snipperen)
- 1 stengel bleekselderij
- 400 gram seitan (natuurvoedings winkel en absoluut biologisch. Je gebruikt het vocht namelijk ook)
- 400 gram champignons
- Een theelepel cognac
- Een halve verse paprika, in stukjes gesneden
- 1 sneetje bruinbrood

- Ca 70 cl donkerbruin Belgisch bier. (Piedboeuf of 2 flesjes donkerbruin trappistenbier)
- 2 eetlepels mosterd
- 2 theelepels tomatenpuree
- 2 eetlepels tijm
- 2 laurierblaadjes
- 50 ml ( ca één eetlepel) sojasaus ( shoyu)
- 130 gram ontpitte en gedroogde pruimen
- Handjevol versnipperde peterselie
- Peper en zout
- Boter of olie voor in de pan.

Bereiden :

1. Snij de ui, de champignons, de paprika, de gember en de wortelen in stukjes.
2. Snij de seitan in blokjes van 2 cm. Bewaar het vocht !
3. Stoof de uitjes in een grote braadpan, samen met de laurier en de tijm.
4. Voeg er nu de wortelen, de bleekselderij, de champignons, de gember, de seitan en de paprika bij.
5. Stoof even lekker aan.
6. Giet nu rustig het seitanvocht en het bier ook in de pan. Pas op dat het niet totaal overbruist.
7. Doe nu het broodje in stukjes erbij, en de ontpitte pruimen.
8. Twee eetlepels mosterd en ook de sojasaus erbij.
9. Als alles in de pan zit, zet dan het vuur redelijk laag. Doe het deksel een béétje schuin, zodat het teveel aan vocht kan verdampen.
10. Peper en zout erbij.
11. Laat alles rustig stoven, ongeveer 45 minuten tot een uur.
12. Regelmatig even roeren, en als de stoof te dik wordt, voeg dan wat water toe.

Daarnaast :

- Maak de rode kool met appeltjes, of koop een pot biologische rode-kool-met-appeltjes.
- Bak de frietjes of maak de aardappel puree .
  
- Na een uurtje heb je een heerlijk geurende Vlaamsche Klassieker in je keuken staan.
- Serveer de frietjes bij. Natuurlijk met zelfgemaakte mayonaise. Of veganaise.
- Of luchtige aardappelpuree, zonder mayonaise, maar met het stoomvocht.

We wensen u allemaal een paar fijne Kerstdagen en een Goed, Gezellig en vooral Gezond 2019 toe !

Met een warme en hartelijke groet van Tienieke.

Bij [www.degeneeskrachtigekeuken.nl](http://www.degeneeskrachtigekeuken.nl)