





## Champignon-roomsaus

'Belgen zijn sausmensen', zei iemand me ooit, en ik kan hem niet tegenspreken. Een sausje werkt een gerecht af, geeft smaak en is smeug in de mond. Sojaroom is even makkelijk in gebruik als gewone room maar heeft weinig smaak en moet daarom goed gekruid worden.

Verhit de olie in een pan. Stoof de champignonplakjes aan en doe er het kruidenzout en de peper bij. Bak 5 minuten verder op een hoog vuur, terwijl je af en toe roert. Als de champignons te veel vocht afgeven, draai je het vuur even zeer hoog tot het vocht verdwijnt. Voeg er helemaal op het einde de sojaroom aan toe. Controleer de smaak en voeg zo nodig extra peper en kruidenzout toe.

### ■ Champignon-roomsaus ❖

- 4 personen -  
2 el olijfolie

1 bakje (250 g) champignons, in fijne plakjes  
1/2 tl kruidenzout (of naar smaak)  
1/4 tl zwarte peper  
1 brikpakje sojaroom

### ■ Seitanschnitzel

- 4 personen -

4 sneetjes seitan (± 300 g)  
4 el mosterd (sterke Dijonmosterd  
geniet mijn voorkeur)  
180 ml paneermeel  
4 el olijfolie

## Seitanschnitzel

Bestrijk de seitan aan beide kanten met de mosterd en wentel de sneetjes dan grondig door het paneermeel.

Verhit de olie in een grote braadpan op een middelhoog vuur. Als de olie warm is (maar ze mag niet roken of walmen), leg je er de gepaneerde seitanplakjes in. Bak ze 3 minuten aan elke kant maar wees voorzichtig bij het omdraaien. De schnitzels moeten goudbruin zijn en een krokant korstje hebben.

TIP: kinderen houden niet altijd van de pittige smaak van mosterd. Gelukkig kun je zonder problemen ook ketchup gebruiken.