



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳

Vorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 25 min | **Totale bereiding:** 40 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Épeautre](#) [Veggie Protein Bloc - Froment](#) [Veggie Protein Bloc - Natur](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Stefano Vicinoadio](#) | © Stefano Vicinoadio

Seitan au jerk jamaïcain. Au piment et gingembre.

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc
- 1 grand oignon
- 70 g de gingembre frais
- 4 piments rouges
- 10 gousses d'ail
- 4càs d'huile d'olive (Verde Salud d'Amanprana)
- 3 poivrons colorés
- Le jus d'un citron vert
- 1càs de thym
- 1/2càt de noix de muscade
- 1càs de cannelle
- 1 càt de piment
- 1/2càt de clou de girofle
- 4càs de jus de citron vert

Bereiding

1. Pelez l'oignon et coupez-le en morceaux.
2. Epluchez et râpez le gingembre et hachez les gousses d'ail en petits morceaux.
3. Mélangez les autres épices et préparez la marinade.
4. Ajoutez la moitié du mélange d'épices au mélange d'oignon, ail, gingembre et jus de citron vert.
5. Coupez le seitan en deux grandes tranches et frottez le seitan avec la marinade d'épices.
6. Laissez mariner les tranches au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, de préférence une nuit entière.
7. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites cuire le seitan mariné.
8. Ensuite, mettez le seitan sur une plaque de four, ajoutez les piments rouges (non coupés) et les poivrons coupés en julienne.
9. Faites cuire au four pendant 10 à 15 minutes à environ 180°C.
10. Servez chaud avec du riz ou du pain turc. Bon appétit!