



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳  
**Vorbereidingstijd:** 20 min | **Bereidingstijd:** 10 min | **Totale bereiding:** 30 min

**Bertyn producten:** [Teriyaki Protein Tops](#)

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

# Seitan Teriyaki et riz aux petits pois

## Ingrediënten

- 2 tasses riz basmati
- 120g petits pois frais ou surgelés
- 200g mange-tout
- 300g épinards frais
- 150g fleurs de brocoli
- 2 paquets Teriyaki Protein Tops
- 200g des germes aux choix (de préférence d'une culture personnelle)
- 4 gousses d'ail
- 4 c.à s. sauce soja
- 2 c.à s. [Huile de palme rouge Amanprana](#)
- 1 c.à c [mélange d'Épices ORAC Botanico Amanprana](#)

# Bereiding

1. Lavez le riz basmati et faites bouillir avec 4 tasses d'eau.
2. Réduisez le feu et ajoutez les petits pois.
3. Laissez cuire à feu doux le riz et les petits pois avec un couvercle sur la casserole jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée.
4. Réservez dans la casserole jusqu'à ce que le riz puisse être servi.
5. Lavez les légumes. Pelez l'ail et coupez le en lamelles.
6. Coupez les épinards, les brocolis et les pois mange-tout en morceaux et réservez dans un bol.
7. Faites chauffer un wok et ajoutez-y l'huile de palme rouge avant d'y faire revenir l'ail.
8. Sortez alors les blocs de seitan de leur sauce/marinade et faites-les cuire environ 5 minutes.
9. Ajoutez les légumes et faites cuire le tout (retournez fréquemment) jusqu'à ce que les épinards soient vraiment cuits.
10. Ajoutez alors la marinade et la sauce soja et donnez un coup de chaud.
11. Assaisonnez de sel, poivre et d'épices pour créer une sauce Teriyaki.
12. Ajoutez enfin les germes fraîches à la préparation.
13. Le plat Teriyaki est à servir avec des boulettes de riz aux petits pois.