



**Recept geschikt voor:** 3 stuks | **Moeilijkheid:** 🍳  
**Vorbereidingstijd:** 1 min | **Bereidingstijd:** 19 min | **Totale bereiding:** 20 min  
**Bertyn producten:** [Instant Protein Veganmix - 3x 90g Seitanburger](#)

Bron: [bertyn.eu](https://bertyn.eu) | Chef: [Serge Restiau](#) | © Serge Restiau

## Délicieux burger végétalien complet riche en protéines

### Ingrediënten

- [1 sachet Instant Protein Veganmix - 3x 90g Seitanburger de Bertyn \(150 g\)](#)
- 120 à 150 ml d'eau
- [Huile d'olive extra vierge](#)
- 1 gros oignon rouge, en rondelles

- 3 cuillères à café de moutarde
- 3 tranches fines de fromage (végétalien)
- 3 pains à hamburgers avec des graines de sésame
- 2 gros cornichons, en tranches
- 3 cuillères à café de ketchup

Pour la sauce burger

- ¼ d'une laitue iceberg
- 2 cuillères à soupe entières de mayonnaise (végétalienne) - [faites votre propre véganaise avec cette recette](#)
- 1 cuillère à soupe entière de ketchup

## Bereiding

1. Couper les feuilles de laitue en fines lanières, les mélanger dans un bol avec le reste des ingrédients de la sauce et assaisonner la sauce selon votre goût.
2. Préparer le mélange instantané protéiné pour les burgers comme décrit sur l'emballage.
3. Diviser le mélange instantané pour le burger en trois parties égales et formez 3 burgers.
4. Placer les burgers dans la poêle, les presser avec une spatule et les faire cuire des deux côtés dans de l'huile d'olive extra vierge.
5. Mettre ensuite une tranche de fromage (végétalien) dessus. Laisser fondre le fromage et laisser cuire les burgers pendant 1 minute.
6. En attendant, vous pouvez faire griller les petits pains en tranches.
7. Répartir la sauce sur les 3 pains à hamburger, garnir chaque pain d'un burger et d'une tranche de fromage (végétalien) et répartir les oignons et les cornichons dessus.
8. Étaler une cuillère à café de ketchup et de moutarde sur la moitié supérieure du pain.
9. Appuyer fermement la moitié supérieure du pain sur la moitié inférieure.

Profitez bien de votre hamburger végétalien riche en protéines !