

Recept geschikt voor: 2 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👨‍🍳
Voorbereidingstijd: 5 min | **Bereidingstijd:** 5 min | **Totale bereiding:** 10 min

Bertyn producten: Veggie Protein Steak - Épeautre

Bron: bertyn.eu | Chef: Stefano Vicinoadio | © Stefano Vicinoadio

Steaks végétariens avec marinade à la menthe.

Ingrediënten

- 2 Veggie Protein Steaks – Épeautre
- 100 ml d’huile d’olive (Verde Salud d’Amanprana)
- 2 gousses d’ail
- 1 CS de jus de citron vert
- 1 botte de ciboulette
- 1/2 botte de persil plat
- Un peu de menthe fraîche
- 1 CS d’épices (ORAC botanico-mix d’Amanprana)
- 1 cc de mélange de poivres
- 1 cc de fleur de sel (Amanprana)

Bereiding

1. À l’aide d’un couteau tranchant, ciselez les herbes fraîches et l’ail, et réservez-les dans un bol. Mélangez les épices, le mélange de poivres, la fleur de sel et les autres ingrédients aux herbes fraîches pour préparer la marinade.
2. Recouvrez les steaks d’une épaisse couche de marinade et enroulez-les individuellement dans une feuille d’aluminium.
3. Laissez les steaks mariner toute la nuit au réfrigérateur et sortez-le de l’aluminium avant de les griller.
4. Posez-les sur le barbecue et faites-les griller cinq minutes des deux côtés jusqu’à ce qu’ils forment une belle croûte marron.
5. Avant de servir, versez à votre goût le reste de la marinade et des herbes sur les steaks. Bon appétit !