

Recept geschikt voor: 12 stuks | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 10 min | **Totale bereiding:** 20 min

Bertyn producten: Veggie Protein Bloc - Natur

Bron: bertyn.eu | Chef: Chantal Voets | © Chantal Voets

Doigts de poulet végétariens

Ingrediënten

- Poivre
- Fleur de sel ou mélange d'épices 4-Algae (Amanprana)
- 2 c. à soupe de poudre de paprika
- 100 g de farine de maïs
- 6 à 8 cuillères à soupe d'eau
- 150 g de chapelure de blé entier
- 550 g de seitan Veggie Protein Bloc - Nature
- Huile de coco

Bereiding

1. Bien mélanger le poivre, la fleur de sel ou le mélange d'épices 4-Algae, la poudre de paprika et la farine de maïs.
2. Ajouter l'eau jusqu'à obtenir une bouillie épaisse.
3. Saupoudrer la chapelure dans une assiette profonde.
4. Couper le seitan d'épeautre en tranches épaisses d'environ 2 centimètres.
5. Ensuite, découper les tranches en lamelles de 2 centimètres.
6. Tamponner le seitan pour le sécher.
7. Tremper les lamelles d'abord dans le mélange d'épices et de farine de maïs, puis dans la chapelure.
8. Bien presser et les laisser durcir au réfrigérateur pendant 30 minutes.
9. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites cuire les doigts de seitan panés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Si vous voulez les faire frire, utilisez la meilleure huile de coco.