



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

Vorbereidingstijd: 20 min | **Bereidingstijd:** 10 min | **Totale bereiding:** 30 min

Bertyn producten: Veggie Protein Steak - Épeautre Veggie Protein Steak - Froment
Veggie Protein Steak - Natur

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

Soupe Baba Ganousch à l'aubergine et au seitan frit

Ingrediënten

- 2 Veggie Protein Steaks
- 2 aubergines
- 150 ml de jus de citron
- 100 ml de tahin
- 2 gousses d'ail
- 3 CS d'huile d'olive (Verde Salud d'Amanprana)
- 1 cc de fleur de sel (d'Amanprana)
- 1 cc de poivre
- 1 botte de persil plat
- 1,5l de bouillon de légumes

Bereiding

1. Préchauffez le four à 250 °C.
2. Entre-temps, coupez les aubergines en deux, incisez la peau en croix et badigeonnez-les d'huile d'olive.
3. Assaisonnez-les avec la fleur de sel et le poivre, puis faites-les cuire au four durant 40 minutes.
4. Retirez les aubergines du four et retirez leur chair.
5. Mixez celle-ci avec le bouillon de légumes et les autres ingrédients.
6. Épluchez l'ail, coupez-le en petits dés et faites-le dorer à la poêle dans un peu d'huile d'olive.
7. Coupez le seitan en dés et ajoutez-le à l'ail.
8. Faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne légèrement croustillant.
9. Servez la soupe avec du persil, du jus de citron et les morceaux de seitan. Bonne dégustation !