



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

Vorbereidingstijd: 5 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 5 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Épeautre](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Chantal Voets](#) | © Chantal Voets

Ragoût Mexican (très facile)

Ingrediënten

- 1 gros oignon
- un filet d'huile de palme rouge (d'Amanprana)
- 1/2 cuillère à café de poivre de Cayenne
- 1 cuillère à café de chili en poudre
- 1 cuillère à soupe d'origan
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- un peu de fleur de sel (d'Amanprana)
- 1 Veggie Protein Bloc - Épeautre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 4 tomates
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre fraîche

Bereiding

1. Coupez l'oignon en rondelles et faites-le colorer légèrement dans de l'huile de palme rouge.
2. Ajoutez le poivre de Cayenne, le chili, l'origan, le cumin et la fleur de sel et laissez le tout cuire 1 minute.
3. Hachez finement le seitan et coupez les poivrons en lanières.
4. Ajoutez-les aux épices dans la poêle.
5. Poursuivez la cuisson en remuant. Cela prendra environ 5 minutes.
6. Coupez les tomates en 8 et hachez finement l'ail.
7. Ajoutez-le au seitan et aux épices, et laissez le tout mijoter à couvert.
8. Terminez avec beaucoup de coriandre fraîche et servez avec des tacos et du guacamole.