



Recept geschikt voor: 2 personen | Moeilijkheid: 🍳 🍳

Vorbereidingstijd: 15 min | Bereidingstijd: 30 min | Totale bereiding: 45 min

Bertyn producten: [Veggie Chili Protein Tops](#)

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

Légumes sautés au seitan, nouilles et curcuma

Ingrediënten

- 400 g Veggie Chili Protein Tops
- 1 Poivron jaune
- 2 Carottes
- 300 g Petits pois frais ou surgelés, bio
- 1 cs [Huile de coco \(huile de coco Amanprana\)](#)
- 500 ml Bouillon de légumes sans levure
- 2 Piments frais pulvérisés
- 3 à 4 cs Sauce hoisin
- 5 cs Sauce soja légère
- Une pointe de couteau Poivre
- Une pointe de couteau Paprika en poudre
- 1 cc [Épices \(Amanprana ORAC Botanico-mix\)](#)
- 1 emballage Nouilles avec curcuma, env. 500 g

Bereiding

1. Laver et éplucher les légumes, les découper en bâtonnets.
2. Faire chauffer l'huile de coco dans un wok.
3. Ajouter ensuite progressivement les légumes selon leur temps de cuisson et laissez-les bien dorer.
4. Entre-temps, faire bouillir une marmite d'eau salée.
5. Éteindre le feu, verser les nouilles chinoises dans l'eau chaude et laisser tremper 2 à 3 minutes (les nouilles chinoises ne doivent pas cuire).
6. Faire égoutter les nouilles et les dresser sur les assiettes.
7. Ajouter ensuite le seitan au mélange de légumes et laisser cuire jusqu'à ce que pratiquement tout le liquide se soit évaporé.
8. Remuer constamment.
9. Ajouter ensuite les petits pois et les réchauffer très brièvement. Mouiller le mélange avec la sauce soja, la sauce hoisin et le bouillon de légumes.
10. Ajouter ensuite le piment écrasé, laisser cuire brièvement et assaisonner ensuite le tout avec le poivre noir, le paprika en poudre et les épices. Laisser reposer le mélange quelques instants sans cuire.
11. Dresser ensuite les légumes sautés, le seitan et la sauce sur les nouilles dans les assiettes et décorer de fils de piment.
12. Servir tant que le plat est chaud.