



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳
Vorbereidingstijd: 1 min | **Bereidingstijd:** 19 min | **Totale bereiding:** 20 min
Bertyn producten: [Instant Protein Veganmix - 3x 90g Seitanburger](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Serge Restiau](#) | © Serge Restiau

Soupe de légumes Dashi avec des boulettes de seitan riches en protéines

Ingrediënten

- 1 l d'eau
- 1 goutte de sauce Tamari
- 1 sachet de Dashi végétarien
- [1 sachet Instant Protein Veganmix - 3x 90g Seitanburger de Bertyn \(150 g\)](#)

- 1 grand bol de julienne de légumes (poireau, carotte, oignon, poivron)
- 1 poignée de shiitake
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 cm de gingembre frais

Bereiding

1. Prendre une grande casserole et faire bouillir 1 litre d'eau avec un peu de sauce Tamari et un sac de Dashi végétarien.
2. Préparer entre temps le mélange de seitan comme décrit sur l'emballage.
3. Mélanger 1 sachet avec 120 ml d'eau.
4. Prendre des petits morceaux de la pâte et les jeter dans l'eau bouillante.
5. Après avoir cuit les wontons au seitan pendant 5 minutes environ, ajouter la julienne de légumes et les champignons.
6. Pour cette soupe, les légumes peuvent être croustillants.