



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

Vorbereidingstijd: 20 min | **Bereidingstijd:** 20 min | **Totale bereiding:** 40 min

Bertyn producten:

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

Soupe de légumes délicieuse au seitan et de tagliatelles de carottes

Ingrediënten

- 100 g de Veggie Protein Bloc, découpés en lamelles
- 500 g de grosses carottes
- 1,5 l de bouillon de légumes (sans levure)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cc de fleur de sel (fleur de sel Khoisan d'Amanprana)
- Poivre du moulin
- Mélange d'épices (ORAC botanico-mix d'Amanprana)
- Huile (Cocos + Olive + Red Palm d'Amanprana)

Bereiding

1. Épluchez et lavez les carottes.
2. Avec un couteau économe, détaillez-les en tagliatelles que vous réserverez.
3. Épluchez l'oignon et l'ail.
4. Découpez-les en cubes et faites-les revenir rapidement dans un poêle avec de l'huile.
5. Au bout de quelques minutes, ajoutez le seitan et faites- le rissoler.
6. Déglacez avec le bouillon de légumes et faites bouillir la préparation.
7. Faites cuire les carottes dans le bouillon jusqu'à ce qu'elles soient légèrement al dente, puis assaisonnez avec la fleur de sel, le poivre et les épices.