Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:**
Voorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 45 min

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

Bron: bertyn.eu | Chef: Stefano Vicinoadio | © Stefano Vicinoadio

Soupe de pommes de terre avec seitan frit dans l’huile de palme rouge

Ingrediënten

- 100 g de seitan découpé en dés et mariné dans de la fumée liquide (Veggie Protein Bloc)
- 700 g de pommes de terre bouillies
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 2 oignons moyens
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- Du poivre noir du moulin
- Fleur de sel (Amanprana)
- Mélange d’épices (ORAC botanico-mix d’Amanprana)
- 5 brins de persil, haché
- 1 CS d’huile de palme rouge (Amanprana)

Bereiding

1. Épluchez les pommes de terre.
2. Lavez-les et coupez-les en cubes.
3. Faites de même avec les carottes et le céleri.
4. Faites bouillir le bouillon de légumes et ajoutez-y les légumes préparés.
5. Faites bouillir doucement environ 25 minutes.
6. Pendant ce temps, épluchez l’oignon, coupez-les en cubes et faites-les frire avec le seitan dans l’huile de palme rouge.
7. Mixez brièvement la soupe et ajoutez-y le seitan et les légumes frits à la poêle.
8. Mélangez bien, puis assaisonnez avec un peu de fleur de sel, du poivre et du mélange d’épices.
9. Saupoudrez la soupe de persil juste avant de servir. Bonne dégustation !