



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

Vorbereidingstijd: 20 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 50 min

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

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

Soupe riche en protéines de pois chiches, seitan grillé et tomates cerises

Ingrediënten

- 200 g de Veggie Protein Bloc- Épeautre
- 200 g de pois chiches cuits
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 400 ml de bouillon de légumes
- 200 g de noix de cajou
- 1 CS de jus de citron
- Fleur de sel
- Du poivre noir
- Noix de muscade
- 1 CS d'huile de coco (d'Amanprana)
- 10 tomates cerises

Bereiding

1. Coupez le seitan en cubes égaux et assaisonnez-les avec un peu de fleur de sel et de poivre.
2. Coupez les tomates cerise en deux et déposez-les avec le seitan sur le grill ou dans une poêle.
3. Coupez l'oignon et l'ail épluché en petits dés et faites-les revenir dans une poêle dans l'huile de coco chaude.
4. Ajoutez-y les pois chiches puis déglacez avec un peu de bouillon.
5. Faites bouillir la préparation rapidement, puis ajoutez le jus de citron et les noix de cajou.
6. Passez la soupe au mixeur et assaisonnez à votre goût avec de la fleur de sel et de la muscade.
7. Avant de servir, ajoutez les tomates cerises grillées et le seitan.