



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳  
**Vorbereidingstijd:** 5 min | **Bereidingstijd:** 50 min | **Totale bereiding:** 55 min

**Bertyn producten:** Veggie Haché

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

# Spaghetti bolognaise végétarienne au seitan

## Ingrediënten

- 2 Veggie Haché
- 1 gros oignon
- 1 poivron rouge
- un filet d'huile d'olive extra vierge ([Amanprana](#))
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de [Flamuno](#) ou [Immuno Botanico-mix](#) ([Amanprana](#))
- 4 grosses tomates
- une pincée de [fleur de sel](#) ([Amanprana](#))
- poivre du moulin

# Bereiding

1. Sauce pour pâtes très simple.
2. Délitez le bloc de haché comme indiqué sur l'emballage.
3. Coupez l'oignon et le poivron en demi-rondelles fines.
4. Faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites revenir l'oignon et le poivron.
5. Quand les légumes sont tendres, ajoutez-y l'ail pressé. Réduisez la chaleur.
6. Ajoutez les épices et laissez mijoter doucement.
7. N'oubliez pas de remuer continuellement pour que les herbes n'attachent pas.
8. Mélangez le seitan à la sauce et laissez mijoter doucement.
9. Coupez les tomates en dés et ajoutez-les à la sauce.
10. Laissez mijoter le tout environ 45 minutes.
11. Assaisonnez à votre goût avec un peu de fleur de sel et de poivre.