



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳
Vorbereidingstijd: 1 min | **Bereidingstijd:** 14 min | **Totale bereiding:** 15 min
Bertyn producten: [Instant Protein Veganmix](#) – 3x 90g [Seitanburger](#)

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

Un wok de légumes aux boulettes de seitan végétalien légendaire

Ingrediënten

- [1 sachet Instant Protein Veganmix](#) – 3x 90g [Seitanburgers](#) de Bertyn (150 g)
- 120 à 150 ml d'eau (ou autre liquide)
- 1 c.à.s. de gingembre râpé
- 2 c.à.s. d'ail frais râpé

- 1 c.à.s. de curcuma
- 1 c.à.s. de coriandre fraîche
- Huile de coco extra vierge ou DeLuxe MCT duo-power avec huile de coco extra vierge (Amanprana)
- Une poignée de brocoli en fleurettes (pas trop grosses)
- Une poignée de champignons
- 1 oignon
- 1 poivron
- 1 carotte
- ½ poireau
- Une goutte de sauce soja

Bereiding

1. Mettre le contenu du sachet dans un bol puis ajouter les herbes, le gingembre frais et l'ail.
2. Bien mélanger et ajouter 120 à 150 ml d'eau (ou autre liquide)
3. Pétrir le mélange jusqu'à obtenir une boule (moins vous pétrissez, plus les boulettes de seitan seront faciles à mâcher).
4. Couper le poivron, la carotte et le poireau en julienne (des allumettes de 1 à 2 mm d'épaisseur et de 4 à 5 mm de longueur).
5. Émincer l'oignon et couper les champignons en fines rondelles.
6. Faire chauffer l'huile dans un wok et faire cuire les morceaux de seitan dans de l'huile de coco extra vierge (ou mieux, dans la version MCT Deluxe).
7. Ajouter les fleurettes de brocoli, puis les champignons et le restant des légumes.
8. Une fois que les légumes sont al dente, ajouter encore un peu de sauce soja.

Bon appétit !