

Recept geschikt voor: 550 gram | Moeilijkheid: 🖵 🖵

Voorbereidingstijd: 10 min | Bereidingstijd: 10 min | Totale bereiding: 20 min

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

<u>Protein Bloc - Natur</u>

Bron: <u>bertyn.eu</u> | Chef: <u>Stefano Vicinoadio</u> | © Stefano Vicinoadio

Marinade aigre-douce pour le seitan, avec de la moutarde, du sucre de fleur de coco et du vinaigre balsamique

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc
- 100 ml Vin blanc (végétalien)
- 1 Gros oignon
- 100 ml Huile d'olive (Verde Salud d'Amanprana)
- 4 CS Bonne moutarde (mi-forte)
- 1 Citron biologique (jus et zeste)
- 4-6 CS Sucre de fleur de coco (Amanprana Gula Java Brut)
- Quelques gouttes Vinaigre balsamique
- Une pincée Mélange de poivresUne pincée Fleur de sel (Amanprana)

Bereiding

- 1. Épluchez l'oignon et coupez-le en petits dés.
- 2. Saisissez ces petits dés à feu vif dans une cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils se colorent un peu.
- 3. Ensuite, déglacez l'oignon avec un peu de vin blanc et ajoutez-y la moutarde et le sucre de fleur de coco.
- 4. Remuez jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dissous.
- 5. Ensuite, ajoutez les autres ingrédients.
- 6. Pour terminer, mixez la préparation avec un mixeur à main jusqu'à ce qu'il devienne mousseux et assaisonnez à votre goût avec du vinaigre balsamique, le mélange de poivres et la fleur de sel.
- 7. Enduisez le seitan d'une couche épaisse de cette marinade et laissez tout reposer encore une heure au réfrigérateur pour que la marinade et les saveurs aigres-douces puissent imprégner le seitan de manière optimale.
- 8. Lorsque la marinade a suffisamment imprégné le seitan des deux côtés, cuisez celui-ci au four durant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'il forme une belle croûte dorée. Bonne dégustation!