



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

**Vorbereidingstijd:** 20 min | **Bereidingstijd:** 40 min | **Totale bereiding:** 60 min

**Bertyn producten:** [Veggie Protein Bloc - Natur](#) [Veggie Protein Bloc - Spelt](#) [Veggie Protein Bloc - Tarwe](#)

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

# Burrito (of Mexicaanse tortilla) met avocado en seitan, afgewerkt met broccoli

## Ingrediënten

- 8 Tarwe- of maïstortilla of plat brood
- 400g Veggie Protein Bloc in stukjes
- 300g Broccoli
- 4el Olijfolie (Amanprana Verde Salud)
- 200g Gekookte aardappelen
- 2 Avocado's
- Een knol Verse daslook
- 2 Teentjes knoflook
- Een pot Mexicaanse salsa
- 1el Paprikapoeder pittig
- 1tl Fleur de sel (Amanprana)
- 1tl Zwarte peper

- 1el Kruiden (Amanprana ORAC Botanico-mix, spicy)
- ½tl Chilipoeder
- 1 Limoen, hier het sap van

# Bereiding

## De seitan marineren:

1. De seitan in een zeef leggen en de marinade eruit laten druppelen.
2. Daarna de seitan in een mix van 4 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel scherpe paprikapoeder, 1½ theelepel chilipoeder, 1 theelepel fleur de sel, 1 theelepel zwarte peper, de grof gehakte knoflookteentjes en het sap van een limoen gedurende ca. 20 minuten leggen.

## Aardappelen en broccoli koken:

1. De aardappelen in ongeveer 15 minuten gaar laten koken.
2. De broccoli in roosjes snijden en beetgaar koken, afgieten en opzij zetten.
3. De gekookte aardappelen kort met een vork indrukken en aan de broccoli toevoegen.
4. Vervolgens 1 eetlepel olijfolie in een pan verhitten. De broccoli en aardappelen gedurende 5 - 8 minuten scherp aanbakken en vervolgens aromatiseren met fleur de sel, peper en kruiden en alles in een oven van 50°C laten rusten.
5. Deze op tafel zetten wanneer het eten wordt opgediend.

## De Avocado bereiden:

1. De avocado door midden snijden en de pit verwijderen.
2. Het vruchtvlees in ruitjesvorm insnijden en met een lepel uit de schil halen. Op die manier krijg je direct de wenselijke blokjes.
3. De avocado vervolgens in een kom doen en op tafel zetten.

## Het opdienen van de burrito (Mexicaanse tortilla):

1. De pan met keukenpapier schoonmaken en de gemarineerde seitan in ca. 5 minuten scherp aanbakken.
2. Deze vervolgens samen met Mexicaanse salsa, de grof gehakte daslook en de tortilla's op tafel zetten.
3. Wanneer men gaat opscheppen de tortilla's eerst met avocado en Mexicaanse salsa beleggen, dan de daslook, de groentemix en een beetje seitan toevoegen en er vervolgens de nog wat lekkere kruiden overheen strooien.
4. De tortilla's oprollen en genieten!