



**Recept geschikt voor:** 2 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳  
**Vorbereidingstijd:** 0 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 30 min  
**Bertyn producten:** [Veggie Protein Steak - Spelt](#)

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

# Caribbean Speltseitan in een krokant jasje gebakken in kokos- en rode palmolie

## Ingrediënten

- 2 Veggie Protein Seitan – Spelt Steaks
- 100 g kokosrasp gedroogd
- 2 eetl maizetmeel
- 2 eetl kokosmeel Amanprana
- rode palm, extra virgin Amanprana
- kokosolie, extra virgin Amanprana
- 2 bananen
- 1 verse ananas
- 1 kop volle rijst
- 60 ml water (Pineo)

## Bereiding

1. Begin met de rijst te koken, reken ongeveer een kop rijst voor 2 personen.
2. Daarna laat je de speltseitan (mag uiteraard ook de tarwe versie zijn) uitlekken en dep je deze droog met keukenpapier (belangrijk anders stoot het vocht het maïspapje af).
3. Neem 2 diepe borden. In het ene bord maak je een dik papje met : 2 niet afgestreken eetlepels zetmeel ,2 afgestreken eetlepels kokosmeel en 60 ml water. Hieraan kan je ½ theelepel curcuma voegen (geeft een mooie kleur), een snuifje cayennepeper, ... en eventueel nog andere kruiden naar eigen smaak.
4. In het andere bord strooi je de kokosrasp.
5. De seitan in het zetmeel dompelen en goed langs beide kanten erin wentelen (mag goed dik zijn) en daarna in de kokosrasp wentelen. Belangrijk dat het papje goed dik is, zodanig dat de kokosrasp goed blijft kleven. Goed aandrukken en afbakken in  $\frac{3}{4}$  kokosolie en  $\frac{1}{4}$  rode palm.
6. Ondertussen de banaan pellen en op z'n langst doorsnijden. Tevens de ananas schillen en ontdoen van de zwarte puntjes. Beide laten carameliseren in kokosolie in een hete pan, van zodra de buitenkant mooi bruin is, op een zacht vuurtje verder laten garen.