



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

**Vorbereidingstijd:** 20 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 50 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

# Eiwitrijke soep van kikkererwten, gegrilde seitan en cherry tomaten

## Ingrediënten

- 200g Veggie Protein Bloc - Spelt
- 200g gekookte kikkererwten
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 400ml groentebouillon
- 200g cashewnoten
- 1el citroensap
- Fleur de sel
- Zwarte peper
- Nootmuskaat
- 1el kokosolie (Amanprana)
- 10 cherry tomaten

## Bereiding

1. Snij de seitan in gelijke blokjes en kruid deze met wat fleur de sel en peper.
2. Halveer de cherry tomaten en leg deze samen met de seitan op de grill of in een pan.
3. Snij de ui en gepelde knoflook op kleine blokjes en fruit deze even in een pan met warme kokosolie.
4. Doe vervolgens de kikkererwten hierbij en vul deze aan met wat bouillon.
5. Vervolgens het geheel veen heel kort laten koken en de cashewnoten en het citroensap toevoegen.
6. Pureer de soep vervolgens en breng deze nog wat op smaak met wat fleur de sel en nootmuskaat.
7. Voeg net voor het serveren nog de gegrilde cherry tomaten en de seitan toe.