



Recept geschikt voor: 2 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳

Vorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 30 min | **Totale bereiding:** 45 min

Bertyn producten: Veggie Chili Protein Tops

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

Gewokte groenten met seitan, mie en kurkuma

Ingrediënten

- 400g Veggie Chili Protein Tops
- 1 Gele paprika
- 2 Wortels
- 300g Verse erwten of erwten uit de diepvries, bio
- 1el Kokosolie (Amanprana kokosolie)
- 500ml Groentebouillon zonder gist
- 2 Verse fijngestamppte chili pepers
- 3-4el Hoisinsaus
- 5el Lichte sojasaus
- Een mespuntje Peper
- Een mespuntje Paprikapoeder
- 1tl Kruiden (Amanprana ORAC Botanico-mix)
- 1 verpakking Mie met kurkuma, ca. 500g

Bereiding

1. De groenten wassen, schillen en in reepjes snijden.
2. Vervolgens de kokosolie in een wok doen en deze verhitten.
3. Daarna de groenten stapsgewijs op basis van de verschillende kooktijden toevoegen en scherp aanbraden.
4. Ondertussen een pan met gezouten water op het fornuis zetten en het water aan de kook brengen.
5. Het vuur uitzetten, de Chinese pasta in het hete water toevoegen en ca. 2 - 3 minuten lang laten trekken (de Chinese pasta dient niet gekookt te worden).
6. Daarna de pasta afgieten en op de borden dresseren.
7. Vervolgens de seitan aan het groentemengsel toevoegen en net zolang bakken totdat nauwelijks meer vloeistof in de pan zit.
8. Tussendoor steeds roeren.
9. Daarna de erwten toevoegen en heel kort verhitten.
10. Het mengsel met de sojasaus, de hoisinsaus en de groentebouillon afblussen.
11. Daarna de fijngemalen chili peper toevoegen, kort laten inkoken en vervolgens het geheel kruiden met zwarte peper, paprikapoeder en de kruiden.
12. Het mengsel zonder verhitten nog even laten trekken.
13. Vervolgens de gewokte groenten met de seitan en saus over de mie in de borden dresseren en met chilidraden decoreren. Serveren wanneer het gerecht nog heet is.