



Bron: bertyn.eu | Chef: | ©

Griekse moussaka met vegetarisch gehakt van seitan

Ingrediënten

- 2 middelgrote aubergines
- 2 grote aardappelen
- 1 ui
- 3 tomaten
- [Een scheut olijfolie extra vierge \(Amanprana\)](#)
- 2 Veggies Gehakt
- [Een snufje Flamuno of Immuno Botanico-mix \(Amanprana\)](#)
- 2 theelepels komijnpoeder
- 20 cl water
- 2 eetlepels gehakte bladpeterselie
- 1 potje Griekse yoghurt
- 30 g fetakaas
- tomatensaus

Extra info

Recept geschikt voor:

4 personen

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

40 minuten

Bereidingstijd:

60 minuten

Totale bereiding:

100 minuten

Gebruikte producten

De **Bertyn producten** die gebruikt zijn bij het maken van griekse moussaka met vegetarisch gehakt van seitan

- [Veggie Gehakt](#)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Spoel de aubergines en wrijf ze droog.
3. Prik ze op verschillende plaatsen met een vork en leg ze op een bakplaat.
4. Laat ze 1 uur in de oven garen tot ze verkleurd en geroosterd zijn.
5. Stoom ondertussen de aardappelen in de schil gaar, laat afkoelen en hak ze in kleine blokjes.
6. Pel de ui en hak fijn.
7. Ontvel en ontpit de tomaten en snijd ze in kleine blokjes.
8. Verhit een scheut olijfolie in een pan en fruit daarin de ui.
9. Voeg de seitan al roerende toe. Laat 5 minuten bakken.
10. Voeg de stukjes tomaat toe en breng op smaak met de kruiden en komijnpoeder.
11. Voeg er een beetje water aan toe en laat het geheel een kwartiertje zachtjes stoven.
12. Roer af en toe en doe er op het einde fijngehakte peterselie bij.
13. Halveer de geroosterde aubergines en lepel het vruchtvlees eruit.
14. Kruid dat vruchtvlees goed bij met de kruiden.
15. Giet de warme auberginepuree in een hittebestendige schotel, voeg de aardappelen toe en bedek met de seitanmengeling.
16. Overgiet alles met Griekse yoghurt, een beetje tomatensaus en kruimel de feta erover. Serveer meteen.