



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳
Vorbereidingstijd: 1 min | **Bereidingstijd:** 14 min | **Totale bereiding:** 15 min
Bertyn producten: [Instant Protein Veganmix](#) – 3x 90g [Seitanburger](#)

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

Epic groenten wok met vegan seitan bommetjes

Ingrediënten

- [1 zakje Instant Protein Veganmix](#) – 3x 90g [Seitanburgers](#) van Bertyn (150 g)
- 120 à 150 ml water (of andere vloeistof)
- 1 eetl verse geraspte gember
- 1 eetl verse geraspte look

- 1 eetl curcuma
- 1 eetl verse koriander
- Extra vierge kokosolie of DeLuxe MCT duo-power met Extra vierge kokosolie (Amanprana)
- Handvol broccoli roosjes (niet te groot)
- Handvol champignons
- 1 ui
- 1 paprika
- 1 wortel
- ½ prei
- Scheutje sojasaus

Bereiding

1. Doe de inhoud van het zakje in een kom en voeg er de kruiden, verse gember en look aan toe.
2. Goed mengen en voeg 120 à 150 ml water (of andere vloeistof toe).
3. Kneed het mengsel totdat je een bol hebt (hoe minder je kneed, hoe minder chewy de seitan bommetjes worden).
4. Snij de paprika, wortel en prei Julienne (De luciferreepjes van 1 à 2 mm dik en 4 tot 5 mm lang).
5. Snij de ui in fijne reepjes en de champignons in schijfjes.
6. Verwarm de olie in een wokpan, en bak plukjes seitan in extra vierge kokosolie (of nog beter in de MCT Deluxe versie).
7. Voeg de broccoliroosjes toe, gevolgd door champignons en de rest van de groenten.
8. Zijn de groenten beetgaar, voeg er dan nog een beetje sojasaus aan toe.

Smakelijk!