



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

Vorbereidingstijd: 0 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 0 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Natur](#) [Veggie Protein Bloc - Spelt](#) [Veggie Protein Bloc - Tarwe](#)

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

Manitoba Seitan met lentegroenten en teriyakisaus

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc
- 1 stronk broccoli (in kleine roosjes gesneden)
- 1 rode paprika (in fijne reepjes gesneden)
- 1 handvol mangetout (peultjes)
- 1 teentje knoflook (fijngehakt)
- 1 cm gember (geraspt)
- kokos-olijf-rode palm olie (Amanprana)

Ingrediënten voor de saus:

- 250 cl water
- 1/4 zakje dashi (wakama)
- 2 eetl shoyu
- 1 eetl mirin
- 1/2 eetl agavesiroop

- 1 theel look (fijn geraspt)
- 1 theel gember (fijn geraspt)

Bereiding

1. Look en gember aanstoven in een beetje sesamolie.
2. De rest v/d ingrediënten toevoegen en 5 min. zachtjes laten koken.(eventueel saké toevoegen voor de fans).
3. De seitan in blokjes snijden en stevig aanbakken in de wok in een beetje kokos-olijf-rode palmolie.
4. Vervolgens de groenten toevoegen en als laatste de saus.