



Recept geschikt voor: 2 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳
Vorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 20 min | **Totale bereiding:** 35 min

Bertyn producten: [Veggie Protein Steak - Tarwe](#)

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

Vicious Vampire Steak en groene asperges met witte wijn saus en amandelen

Ingrediënten

- Veggie Protein Steaks - Tarwe
- 400g Verse groene asperges
- 1 Teentje knoflook
- 2el Verse tuinkers
- 100ml Droge witte wijn (Vegan wijn)
- 2el kokos-, olijf- en rode palmolie (Amanprana)
- Olijfolie, Verde Salud (Amanprana)
- 1tl Pasta van amandelen
- Een snufje Fleur de sel (Amanpranal)
- 2el Kruiden (Amanprana ORAC Botanico-mix, spicy)
- 1el Een mix uit Bhut Jolokia chili, zwarte peper, knoflook en koriander (delicatessenwinkel)

Bereiding

1. De groene asperges schillen en als het nodig is in stukjes snijden.
2. De knoflook schillen en in flinterdunne schijven snijden.
3. De seitan steaks uit de verpakking nemen en de marinade afgieten.
4. Met fleur de sel, een eetlepel kruiden en de specerijen bestuiven en de seitan steaks daarna met een paar druppels olijfolie inwrijven.
5. De steaks omdraaien en de andere kant ook op die manier aromatiseren.

De groene asperges koken:

1. Een pan verhitten en 1 eetlepel van de kokosolie mengeling toevoegen.
2. Daarin de knoflook kort aanbakken en vervolgens de stukjes groene asperges toevoegen.
3. Dit alles gedurende 5 minuten bakken en vervolgens met witte wijn afblussen.
4. Daarna alles nog gedurende 2 - 3 minuten in laten koken, met zout de kruidenmix uit de delicatessenwinkel aromatiseren en warm bewaren.

De Vicious Vampire seitan bakken:

1. De pan weer op het fornuis zetten, vervolgens verhitten en de rest van de kokosolie mengeling in de pan doen en goed verdelen.
2. De seitan steaks in de pan leggen wanneer de olie goed verhit is en zo lang bij een hoge temperatuur aanbakken, dat ze vanzelf van de panbodem los laten als je de pan heen en weer beweegt.
3. De seitan steaks uit de pan nemen en met de groene asperges en de kiemen op een bord decoreren

De witte wijnsaus maken en het opdienen van de Vicious Vampire seitan:

1. De pan nog een keer met een scheut witte wijn afblussen en dit kort laten koken.
2. Daarna een theelepeltje amandelpasta toevoegen en eventueel een beetje water.
3. Dit mengsel met een garde goed roeren, met zout en wat kruiden aromatiseren en een kleine hoeveelheid van het mengsel over de twee porties verdelen.
4. Geniet van de Vicious Vampire seitan met groene asperges, amandelen en witte wijnsaus.