



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳  
**Vorbereidingstijd:** 20 min | **Bereidingstijd:** 10 min | **Totale bereiding:** 30 min

**Bertyn producten:** [Teriyaki Protein Tops](#)

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

# Teriyaki seitan met rijst en erwten

## Ingrediënten

- 2 kopjes Basmatirijst
- 120g verse doperwten of doperwten uit de diepvries
- 200g peulen
- 300g verse spinazie
- 150g broccoliroosjes
- 2 verpakkingen Teriyaki Protein Tops
- 200g verse kiemen naar keuze, bij voorkeur zelf geteeld
- 4 teentjes knoflook
- 4 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels [Amanprana rode palmolie](#)
- 1 theelepels [Amanprana Orac botanico mix](#)

# Bereiding

1. Was de basmatirijst en breng met vier kopjes water aan de kook, zet vervolgens het fornuis laag en voeg de erwten toe.
2. De rijst met het deksel op de pan zacht laten koken totdat het water compleet opgenomen is.
3. De pan vervolgens aan de kant zetten totdat de rijst geserveerd wordt.
4. De groenten schoonmaken en afspoelen.
5. De knoflook schillen en in fijne schijven snijden.
6. De spinazie, broccoli en peulen in grove stukjes snijden en in een kom opzij zetten.
7. Een wok verhitten en vervolgens de Rode palmolie toevoegen. Daarin de knoflook goudbruin aanbakken.
8. Vervolgens de seitan blokjes uit de saus/marinade halen en ca. 5 minuten lang mee bakken.
9. Hierna de groenten toevoegen en aanbakken (steeds weer omkeren) totdat de spinazie helemaal zacht geworden is.
10. Voeg vervolgens de marinade en sojasaus toe en verhit alles kort.
11. Aromatiseren met zout, peper en de kruiden zodat een heerlijke teriyaki saus ontstaat.
12. Nu pas de verse kiemen toevoegen en met de andere ingrediënten vermengen.
13. De teriyaki seitan met een balletje van de rijst met erwten serveren.