



**Recept geschikt voor:** 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳  
**Vorbereidingstijd:** 30 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 30 min

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

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

# Hutsepot met speltseitan

## Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc - Tarwe
- kokos-olijf-rode palmolie Amanprana
- 150 g ui
- 250 g wortel
- 100 g rapen
- 3 tenen look
- 150 g knolselder
- 150 g prei
- 150 g spruiten
- 100 g pastinaak
- ½ theelepel muskaatnoot
- vers gemalen peper
- 1 afgestreken eetlepel tijm
- 1 eetlepel mosterd
- 2 eetlepels shoyu
- 1 eetlepel rozemarijn

## Bereiding

1. Spoel alle groenten en snij ze in grove stukken.
2. Hak de knoflook fijn. Snijd de seitan in blokjes van ongeveer 2 cm. (saus bijhouden).
3. Bak de seitan af in kokos-olijf-rode palmolie op een hoog vuur tot hij begint te verkleuren.
4. Neem een (bij voorkeur) gietijzeren pot en doe er de speltsaus in samen met de mosterd, shoyu, kruiden en eventueel een heel klein beetje water.
5. Voeg alle groenten toe alsook de knoflook en laat ongeveer 20 min. stoven onder het deksel.
6. Voeg de gebakken seitan toe en laat de groenten verder garen, wel af en toe roeren.
7. Serveer met speltbrood besmeerd met mosterd.