



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

**Vorbereidingstijd:** 20 min | **Bereidingstijd:** 190 min | **Totale bereiding:** 210 min

**Bertyn producten:** [Veggie Protein Bloc - Épeautre](#) [Veggie Protein Bloc - Froment](#) [Veggie Protein Bloc - Natur](#)

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

# Soupe délicieuse au potiron et au persil avec des chips de seitan

## Ingrediënten

- 1 potiron moyen
- 2 gousses d'ail
- 3 CS d'huile d'olive (Salud d'Amanprana)
- 1 cc de fleur de sel (fleur de sel Khoisan d'Amanprana)
- 1 cc de poivre
- 1 cc de mélange d'épices (ORAC botanico-mix d'Amanprana)
- 100 g de Veggie Protein Bloc
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 1 botte de persil plat

# Bereiding

1. Préchauffez le four à 50-80 °C.
2. Découpez le seitan en tranches très fines et déposez-le sur du papier de cuisson, sur la plaque du four. Saupoudrez-les d'un peu de fleur de sel, de poivre et de mélange d'épices.
3. Laissez-les sécher lentement au four durant environ deux heures et demie.
4. Si vous ne disposez pas d'un four à convection, laissez un peu la porte du four entrouverte pour que la vapeur puisse s'échapper.
5. Quand les chips de seitan sont prêts, préchauffez ensuite le four à 250 °C.
6. Coupez le potiron en deux et retirez les pépins avec une cuillère.
7. Coupez le potiron en tranches que vous badigeonnerez avec un peu d'huile d'olive.
8. Assaisonnez avec la fleur de sel et le poivre, puis faites cuire au four durant 40 minutes.
9. Épluchez l'ail et faites-le brunir à la poêle.
10. Retirez le potiron du four et mixez-le avec le bouillon de légumes, l'ail et les autres ingrédients, puis ajoutez beaucoup de persil haché (cru).
11. Garnissez avec les chips de seitan et servez. Bon appétit !