



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

**Vorbereidingstijd:** 25 min | **Bereidingstijd:** 25 min | **Totale bereiding:** 50 min

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

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

# Gaspacho au cresson et carpaccio de seitan

## Ingrediënten

- 100 g de Veggie Protein Bloc
- 6 tomates en quartiers
- 1 petite courgette
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon vert
- 1 tasse d'eau
- 1 CS de [sucre de fleur de coco \(Amanprana Gula Java Brut\)](#)
- 2 CS de levure en flocons
- ½ cc de [mélange d'épices \(ORAC botanico-mix d'Amanprana\)](#)
- 2 cc de paprika
- 5 CS de cresson
- 1 petit oignon
- 4 CS d'[huile de noix \(huile de noix extra vierge Périgord d'Amanprana\)](#)

- 1 petit piment rouge

## Bereiding

1. Coupez le seitan Tamari en tranches très fines, arrosez-le de jus de citron et d'huile de noix.
2. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Épluchez le cresson et hachez finement le petit oignon.
3. Épluchez l'ail et mixez-le au mixeur avec la tomate, la courgette, le poivron, l'oignon vert, l'eau, le sucre de fleur de coco, les flocons de levure, la poudre de paprika doux et le piment en poudre.
4. Ensuite, mixez avec le cresson et l'oignon et servez tiède avec le carpaccio de seitan.  
Bonne dégustation !