



Recept geschikt voor: 3 personen | **Moeilijkheid:** 🍳
Vorbereidingstijd: 1 min | **Bereidingstijd:** 14 min | **Totale bereiding:** 15 min

Bertyn producten: [Instant Protein Veganmix - 3x 90g Seitanburger](#)

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

Bouchée apéro riche en protéines lanières de seitan

Ingrediënten

- [1 sachet Instant Protein Veganmix - 3x 90g Seitanburger de Bertyn \(150 g\)](#)
- 120 à 150 ml d'eau
- 1 carotte
- 1 poivron
- 1 oignon

Bereiding

1. Mettre la matière sèche dans un bol.
2. Hacher très finement les légumes et les ajouter au mélange de seitan sec.
3. Ajouter ensuite 120 à 150 ml d'eau et faire une masse homogène.
4. Diviser le seitan en 3 et faites 3 burgers.
5. Placer les burgers dans la poêle, les presser avec une spatule et les faire frire des deux côtés dans de l'huile d'olive extra vierge.
6. Couper les burgers en lanières et vous avez un délicieux apéro sur la table !