



Recept geschikt voor: 5 personen | **Moeilijkheid:** 🍳
Vorbereidingstijd: 1 min | **Bereidingstijd:** 21 min | **Totale bereiding:** 22 min
Bertyn producten: [Instant Protein Veganmix - 3x 90g Seitanburger](#)

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

Des boulettes riches en protéines pour sauce tomate, les meilleures au monde

Ingrediënten

- [1 sachet Instant Protein Veganmix - 3x 90g Seitanburger de Bertyn \(150 g\)](#)
- 120 à 150 ml d'eau
- 2 c.à.s. de persil plat frais haché finement
- 1 c.à.s. d'oignon cru finement haché

Bereiding

1. Mettre le contenu du sachet dans un bol, ajouter le persil plat et l'oignon.
2. Bien mélanger, puis ajouter 120 à 150 ml d'eau
3. Pétrir le tout brièvement jusqu'à obtenir une boule de pâte.
4. Répartir la pâte en 6-7 boulettes (ne pas pétrir !) et les faire cuire avec de l'huile d'olive extra vierge dans une petite poêle à feu doux.
5. Vous assurer qu'elles doront de tous les côtés.
6. Ajouter votre sauce tomate préférée (ou autre sauce de votre choix) et y faire cuire les boulettes encore un petit moment
7. Terminer avec du persil plat.

Bon appétit !