



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

**Vorbereidingstijd:** 10 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 10 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

## Brochette à la jamaïcaine au seitan, piment et sucre de fleur de coco

### Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc en petits cubes
- 1cà de piment
- 1càs de sauce de soja
- 3 à 4càs de jus de citron vert
- 1 piment rouge
- 1 à 2càs de sucre de fleur de coco (Gula Java Brut d'Amanprana)
- 2càs de rhum
- 1 gousse d'ail
- 4càs d'huile d'olive
- 4 piques à brochettes en bois
- Une pincée de fleur de sel (Amanprana)
- Une pincée de poivre
- 1càs de mélange d'épices (Mélange ORAC Botanico d'Amanprana)

## Bereiding

1. Faites égoutter le seitan et mettez-le ensuite dans une saladière.
2. Hachez le piment rouge et la gousse d'ail et préparez une marinade des autres ingrédients.
3. Ajoutez la marinade au seitan, mélangez et laissez mariner dans la saladière pendant au moins 2 heures.
4. Vous obtiendrez le meilleur résultat si vous laissez mariner le seitan pendant une nuit entière.
5. Piquez ensuite les morceaux de seitan à l'aide d'une brochette.
6. Ensuite, faites griller les brochettes au barbecue ou dans une poêle.
7. Faites griller environ 1,5 minutes des deux côtés jusqu'à les faire dorer.
8. Servez la brochette avec du riz sauvage, de jeunes petits pois et du pain turc. Bon appétit!