



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

**Vorbereidingstijd:** 15 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 15 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

# Courgettes farcies avec du seitan, recette indienne au garam masala et du persil

## Ingrediënten

- 400 g de Veggie Protein Bloc en cubes
- 2 grosses courgettes
- 4 CS d'oignons cuits
- 1 CS de mélange d'épices ([ORAC botanico-mix au piment d'Amanprana](#))
- 3 CS d'huile Omega ([Happy Perilla Special Omega d'Amanprana](#))
- 1 botte de persil plat
- Une pincée de fleur de sel ( [d'Amanprana](#))
- Une pincée de poivre

## Bereiding

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Lavez les courgettes et coupez-les en deux.
3. Avec une cuillère à glace, creusez l'intérieur.
4. Passez le seitan au mixeur avec le persil, les oignons cuits, le mélange d'épices, et un peu de sel et de poivre. Farcissez les courgettes avec cette préparation.
5. Déposez les courgettes farcies dans un plat à gratin et assaisonnez-les avec un peu d'huile, de poivre et de fleur de sel.
6. Faites cuire au four pendant environ 35-40 minutes.
7. Servez, par exemple, avec des pommes de terre ou du riz. Bonne dégustation !