



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳
Vorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 10 min | **Totale bereiding:** 20 min

Bertyn producten: [Veggie Chili Protein Tops](#)

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

Lumpias d'été au seitan, au concombre et aux graines de sésame noir

Ingrediënten

- 1 Veggie Chili Protein Tops
- 1 courgette
- 200 g de concombre
- 2 bottes de persil plat
- 12 feuilles de menthe
- 12 feuilles de papier de riz
- 12 CS d'oignons cuits
- 12 CS de sauce aigre-douce au piment
- Graines de sésame noir

Bereiding

1. Pour préparer ces lumpias estivaux, épluchez les légumes, coupez-les en fines lamelles et hachez finement le persil et la menthe.
2. Trempez séparément les feuilles de riz à l'eau tiède et laissez-les gonfler complètement.
3. Ensuite, posez une feuille sur votre plan de travail et badigeonnez-la avec la sauce aigre-douce.
4. Répartissez les ingrédients dessus.
5. Repliez les bords, puis roulez le lumpia délicatement.
6. Procédez de la même manière avec les autres lumpias.
7. Au moment de servir, saupoudrez les lumpias de graines de sésame noir.
8. Ces rouleaux frais et estivaux au seitan, au concombre et aux graines de sésame seront meilleurs avec de la sauce soja ou de la sauce aigre-douce comme trempette. Bonne dégustation !