



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳
Vorbereidingstijd: 0 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 0 min
Bertyn producten: [Veggie Protein Steak - Natur](#)

Bron: bertyn.eu | Chef: [Chantal Voets](#) | © Chantal Voets

Manitoba Seitan Burger

Ingrediënten

- 4 petits pains complets
- 1 oignon rouge
- Quelques feuilles de salade
- Ketchup
- Moutarde
- 4 Veggie Protein Steaks - Natur
- 2 tomates
- 4 tranches de fromage
- 1 cornichon ou concombre
- Huile de noix de coco (Amanprana)

Bereiding

1. Coupez les petits pains complets en deux dans le sens de la longueur.
2. Épluchez l'oignon et coupez-le en anneaux.
3. Vous pouvez utiliser les anneaux d'oignon crus ou vous pouvez les caraméliser à petit feu dans un peu d'huile de noix de coco.
4. Prenez ensuite les tomates et le cornichon ou le concombre et coupez-les en fines tranches.
5. Poêlez les tranches de seitan dans un peu d'huile de noix de coco jusqu'à obtenir une texture croustillante à l'extérieur et moelleuse à l'intérieur.
6. Déposez une feuille de salade et une tranche de seitan sur la moitié inférieure du petit pain complet.
Garnissez de deux tranches de tomate et de cornichon ou de concombre, couvrez le tout d'une tranche de fromage et mettez ce petit pain au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
7. Prenez ensuite la moitié supérieure du petit pain et tartinez-la d'un peu de moutarde et de ketchup. Déposez-la sur le fromage fondu et voilà... votre « burger zen » au seitan est prêt!