



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

**Vorbereidingstijd:** 30 min | **Bereidingstijd:** 45 min | **Totale bereiding:** 75 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

# Rôti de seitan recet végétarien avec une croûte d'épices de tempura

## Ingrediënten

- [1 CS d'huile de coco \(d'Amanprana\)](#)
- 1 Veggie Protein Bloc
- [1 pincée de fleur de sel \(d'Amanprana\)](#)
- Une pincée de poivre
- 2 oignons
- 3 grosses carottes
- 1 poireau

### Pour la tempura :

- 1 tasse de farine de maïs
- 1 tasse de farine de blé
- [1 pincée de fleur de sel \(d'Amanprana\)](#)
- 1 pincée de poivre
- [1 cc de mélange d'épices \(ORAC botanico-mix d'Amanprana\)](#)

- 2 CS d'eau froide

# Bereiding

1. Préparez une pâte à tempura ferme avec la farine de maïs, la farine de blé, un peu de fleur de sel, du poivre, le mélange d'épices et un peu d'eau froide.
2. Chauffez une bonne quantité d'huile de coco dans une casserole.
3. Incisez le seitan sur un côté en formant des croisillons.
4. Pressez ce côté dans la pâte à tempura et trempez immédiatement celui-ci dans l'huile chaude (tenez fermement le bloc pour ne pas le faire tomber dans l'huile).
5. Continuez de frire le seitan jusqu'à ce que la tempura commence à brunir.
6. Recommencez plusieurs fois l'opération jusqu'à ce que vous ayez une croûte de 2 à 3 cm sur cette partie du seitan.
7. Assaisonnez à votre goût le rôti avec la fleur de sel et le poivre, et placez chacun des côtés non cuits à mijoter à point dans l'huile.
8. Épluchez les oignons, les carottes et le poireau.
9. Coupez-les en morceaux. Placez le rôti dans un plat à gratin avec les légumes en morceaux et faites cuire au four à 180 °C pendant 15 minutes.
10. Allumez le grill du four et faites cuire encore 5 à 10 minutes pour faire dorer la croûte.
11. Si vous n'avez pas de grill dans le four, saupoudrez le rôti d'un peu de sucre pour faire une croûte caramélisée.
12. Servez le rôti, par exemple, avec du chou rouge classique, des pommes de terre et du jus de cuisson végétalien. Bon appétit !