



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

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

Bertyn producten: [Veggie Protein Bloc - Natur](#) [Veggie Protein Bloc - Spelt](#) [Veggie Protein Bloc - Tarwe](#)

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

Indisch gevulde courgette met seitan, garam masala en peterselie

Ingrediënten

- 400g Veggie Protein Bloc in blokjes
- 2 grote courgettes
- 4el gebakken uien
- el Kruidenmix ([ORAC Botanico mix met chili van Amanprana](#))
- 3el omega olie ([Happy perilla special Omega olie van Amanprana](#))
- 1 bosje gladde peterselie
- Een snufje [fleur de sel \(Amanprana\)](#)
- Een snufje peper

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180°C.
2. Was de courgettes en snij deze in twee.
3. Lepel met een ijsschepje het binnenste van de courgette.
4. De courgettes wassen en in twee snijden.
5. Met een ijsschepje het binnenste verwijderen.
6. De seitan samen met de peterselie, de gebakken uien, de kruidenmix en een beetje peper en zout in de mixer doen.
7. Met het mengsel kun je de courgettes vullen.
8. Leg de gevulde courgettes vervolgens in een ovenschotel, bedrup deze met wat olie en kruid af met peper en fleur de sel.
9. Zet de schotel vervolgens ongeveer 35-40 minuten in de oven.
10. Serveer bijvoorbeeld samen met wat aardappelen of rijst. Smakelijk eten!