



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

Vorbereidingstijd: 15 min | **Bereidingstijd:** 40 min | **Totale bereiding:** 55 min

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

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

Pittige soep van knoflook en paranoten met knapperige seitan in rijstvel

Ingrediënten

- 200g Veggie Protein Bloc
- 100g verse knoflook
- 50g paranoten
- 1 kleine rode chilipeper
- 1,5l groentebouillon
- 1 bosje peterselie
- 1 bosje bieslook
- 4 rijstvelen, geweekt in koud water
- Olijfolie (Verde Salud van Amanprana)

Bereiding

1. De knoflook pellen, in flinterdunne schijfjes snijden en in een diepe pan met wat olijfolie lichtbruin bakken.
2. De paranoten grof hakken en aan de knoflook toevoegen.
3. Vervolgens de groentebouillon erbij doen en het geheel laten opkoken.
4. Vervolgens 20 minuten met gesloten deksel op een zacht vuurtje laten trekken.
5. Afkruiden met peper en zout, de chilipeper erbij doen en dan alles in de mixer pureren.
6. De seitan in vier gelijke delen snijden, kruiden met peper en zout en in de rijstvellen rollen.
7. Dit in een ruime hoeveelheid olie krokant bakken en samen met de gehakte kruiden in de soep doen.
8. Dien de soep meteen op wanneer deze nog heet is. Eet smakelijk!