



Recept geschikt voor: 8 personen | **Moeilijkheid:** 🍳 🍳 🍳

Vorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 15 min | **Totale bereiding:** 25 min

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

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

Kruidig Spelt seitan brood met tijm en oregano

Ingrediënten

- 3 eieren
- 400 g Veggie Protein Seitan - Bloc, fijngehakt
- 8 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 paprika, geel of rood, fijngehakt
- 200 g gemalen kaas, cheddar of een afsmakende kaas
- 200 g champignons, fijngehakt
- 1 à 2 rode ui, fijngehakt
- 200 g tomatensaus
- 50 g kokosvezels (Amanprana)
- 1 theelepel oregano
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel Orac Botanico mix mild of spicy (Amanprana)
- 1 eetlepel kokosolie (Amanprana)

Bereiding

1. Stoof de ui, paprika en look in een beetje kokosolie op een zacht vuurtje.
2. Haal de pan van het vuur en meng de kokosvezels, het seitan gehakt, de kaas, de champignons, de eieren en de kruiden onder de warme groenten.
3. Neem een bakblik (bv voor een lange cake) en giet het mengsel hierin. Goed aandrukken zodat je een mooie vorm krijgt. Giet dan de tomatensaus erover.
4. Bak dit gehaktbrood in een voorverwarmde oven op 175°C gedurende ongeveer anderhalf uur.
5. Als het mengsel gaar is (dit merk je wanneer je er met een vork in prikt en er blijft niets meer aanplakken), draai je de vorm om op een bord waar je het gehaktbrood kunt op serveren.