



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

**Vorbereidingstijd:** 10 min | **Bereidingstijd:** 50 min | **Totale bereiding:** 60 min

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

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

# Ovenschotel met spruitjes, seitan en cashewnoten

## Ingrediënten

- 1 kilo verse spruitjes
- 1 Veggie Protein Bloc
- 1el kruidenmix (ORAC Botanico-Mix van Amanprana)
- 200g gepelde cashewnoten
- Fleur de sel
- Peper
- Nootmuskaat
- Paneermeel

## Bereiding

1. Maak de spruitjes schoon, breng een pan sterk gezouten water aan de kook en laat daarin de spruitjes in ca. 5 minuten gaar worden.
2. Laat ze vervolgens schrikken met koud water en zet ze even opzij.
3. Verwarm de oven vervolgens op 200°, snijd de seitan in filet-achtige repen en vermeng deze met de spruitjes in een ovenschaal en voeg peper en fleur de sel toe.
4. Doe de gepelde cashewnoten in een mixer en verpulver ze met toevoeging van een beetje zout en de kruidenmix.
5. Voeg daarna steeds opnieuw een beetje water toe, totdat je een smeüige saus krijgt.
6. Voeg deze saus vervolgens toe aan het mengsel van spruitjes en seitan en bestrooi het geheel met het paneermeel.
7. Zet de ovenschaal ca. 45 minuten in de oven, totdat de bovenlaag goudbruin is geworden en de saus borrelt.
8. Serveer het gerecht wanneer deze nog warm is en laat het je smaken!