



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

Vorbereidingstijd: 20 min | **Bereidingstijd:** 190 min | **Totale bereiding:** 210 min

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

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

Soep van pompoen met peterselie en chips van seitan

Ingrediënten

- 1 middelgrote Hokkaido pompoen
- 2 teentjes knoflook
- 3el olijfolie (Amanprana Verde Salud)
- 1tl fleur de sel (Amanprana)
- 1tl peper
- 1tl kruidenmix (Orac Botanico mix van Amanprana)
- 100g Veggie Protein Bloc
- 1,5l groentebouillon
- 1 bosje platte peterselie

Bereiding

1. De oven voorverwarmen op 50-80°C.
2. De seitan flinterdun snijden en op bakpapier op de bakplaat leggen.
3. Bestrooi deze met wat fleur de sel, peper en kruidenmix en de seitan vervolgens ongeveer 2 ½ uur in de oven zetten zodat deze langzaam kan drogen.
4. Wanneer je geen heteluchtoven tot je beschikking hebt, klem dan iets tussen de deur van de oven zodat de damp kan ontsnappen.
5. Wanneer de seitan klaar is de oven op 250°C voorverwarmen.
6. De pompoen halveren, met een lepel de pitjes verwijderen, in schijfjes snijden en inwrijven met wat olijfolie.
7. Kruiden met fleur de sel en peper en daarna ongeveer 40 minuten bakken in de oven.
8. De knoflook pellen en goudbruin bakken.
9. De pompoen uit de oven halen en samen met de groentebouillon, de knoflook en de andere ingrediënten pureren en daarna rijkelijk gehakte peterselie toevoegen (niet meekoken).
10. Garneren met de gedroogde seitan en opdienen. Eet smakelijk!