



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

Vorbereidingstijd: 5 min | **Bereidingstijd:** 25 min | **Totale bereiding:** 30 min

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

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

Spaghetti bolognese vegetarisch recept met gehakt van seitan, spelpasta en cashewnoten

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc – Spelt
- 500g Speltspaghetti
- 2tl olijfolie (Verde Salud Amanprana)
- 1 grote ui
- 3 teentjes knoflook
- 3 wortelen
- 1 stengel selderij
- 1 prei
- 1 peterseliewortel
- Liquid Smoke Aroma
- 800g tomaten in blik
- 2el tomatenpuree
- 300ml groentebouillon

- 150ml rode wijn
- 1tl kokosbloesemsuiker (Amanprana kokosbloesemsuiker)
- 2el oregano
- 4el cashewnoten

Bereiding

1. Snijd de seitan in kleine stukken en draai deze door de gehaktmolen.
2. Wanneer deze niet beschikbaar is kun je de hakfunctie van je keukenrobot gebruiken.
3. Anders kun je de seitan in hele kleine stukjes snijden.
4. Was en maak zowel de groenten als de knoflook schoon en snijd deze in kleine blokjes.
5. Warm een beetje olijfolie op in een pan en schroei de groenten daarin ca. 5 minuten lang dicht, totdat u een lichtbruine kleur ziet verschijnen.
6. Voeg vervolgens het gehakt van seitan toe en laat alles gedurende nog eens 8 à 10 minuten bakken.
7. Voeg daarna peper en zout toe, evenals de rode wijn, suiker en oregano en laat alles gedurende 10 minuten koken.
8. Zet uw vuur daarop op lage stand en laat het eindresultaat nog eens 20 minuten sudderen.
9. Kook intussen de spaghetti in rijkelijk gezouten water al dente.
10. Serveer de spaghetti ten slotte met de saus en een beetje fijngestampte cashewnoten voor de bite. Smakelijk eten!