



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

Vorbereidingstijd: 30 min | **Bereidingstijd:** 45 min | **Totale bereiding:** 75 min

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

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

Vegetarisch gebraad van seitan recept met een kruidige korst van tempura

Ingrediënten

- [1el kokosolie \(Amanprana\)](#)
- 1 Veggie Protein Bloc
- [1 snufje fleur de sel \(Amanprana\)](#)
- 1 snufje peper
- 2 uien
- 3 dikke wortelen
- 1 stengel prei

Voor de tempura:

- 1 kopje maismeel
- 1 kopje tarwemeel
- [1 snufje fleur de sel \(Amanprana\)](#)
- 1 snufje peper
- [1tl kruidenmix \(Orac Botanico mix van Amanprana\)](#)

- 2el koud water

Bereiding

1. Maak een stevig tempuradeeg met de maïsmeeel, het tarwemeel, een beetje fleur de sel, peper, kruidenmix en wat koud water.
2. Laat een rijkelijke hoeveelheid kokosolie in een pan goed warm worden.
3. Snijd vervolgens aan één zijde ruiten in de seitan, duw deze met die zijde in het tempuradeeg en dompel de kant daarop meteen in de warme olie (houd het blok daarbij goed vast, zodat het niet kan omvallen).
4. Ga zo verder met frituren, totdat de tempura een beetje kleur gekregen heeft en herhaal de voorgaande stappen, totdat er een ca. 2 à 3 cm dikke korst is ontstaan op dat deel van de seitan.
5. Breng het gebrad vervolgens met fleur de sel en peper op smaak en laat het langs de andere, niet eerder gebakken kanten in één keer dichtschroeien.
6. Maak de uien, wortelen en de prei schoon en snijdt op stukjes.
7. Doe het gebrad daarna samen met de ui, wortel en prei in een vuurvaste schotel en schuif deze bij 180 °C gedurende 15 minuten in de oven.
8. Draai dan de oven uit en bruin de laatste 5 à 10 minuten de korst nog wat met behulp van de grillfunctie.
9. Strooi er desnoods een beetje suiker overheen om een gekaramelliseerde korst te krijgen wanneer een grillfunctie niet beschikbaar is.
10. Serveer het eindresultaat ten slotte met bijvoorbeeld klassieke rode kool, aardappelen en veganistische jus. Eet smakelijk