



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳
Vorbereidingstijd: 25 min | **Bereidingstijd:** 35 min | **Totale bereiding:** 60 min
Bertyn producten: Veggie Protein Steak - Spelt

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

Vegetarisch vis recept van seitan met in peterselie gebakken aardappelen

Ingrediënten

- 4 Veggie Protein Steaks - Spelt
- 4 vellen nori bladeren (gedroogd zeewier)
- 1kg vastkokende aardappelen
- 1 bosje peterselie
- 100g Kokosolie ([Amanprana](#))
- Een snufje fleur de sel ([Amanprana](#))
- Een snufje peper

Ingrediënten voor de marinade

- 200 ml witte wijn
- 200ml olijfolie ([Verde Salud van Amanprana](#))
- 4el sojasaus
- 2tl kruidenmix ([ORAC Botanico Mix met chili van Amanprana](#))
- Een snufje fleur de sel ([Amanpranal](#))
- Een snufje peper

- 4 BPA-vrije diepvrieszakjes

Bereiding

1. Neem de seitan uit de verpakking en laat deze uitdruppen.
2. Meng de witte wijn, olijfolie, fleur de sel, peper en kruidenmix met behulp van een mixer tot een marinade.
3. Verdeel de marinade over de seitan en doe deze ieder samen met de nori (voor de vissmaak) in de BPA-vrije diepvrieszakjes.
4. Verdeel de rest van de marinade over beide zakjes, duw alle lucht uit de zakjes en sluit ze daarna luchtdicht af.
5. Breng een grote pan water aan de kook en voeg hier de zakjes met de gemarineerde seitan en de aardappelen aan toe.
6. Laat de zakjes vervolgens gedurende ca. 20 minuten samen met de aardappelen koken.
7. Haal de zakjes uit het water en laat deze wat afkoelen.
8. Giet de aardappelen daarna af, laat ze schrikken, pel ze en verdeel ze in vier stukken.
9. Bak ze vervolgens in een rijkelijke hoeveelheid kokosolie en voeg wat fleur de sel en peper toe.
10. Hak de peterselie intussen fijn en voeg ook deze toe bij de aardappelen.
11. Zorg er daarna voor dat het geheel warm blijft.
12. Neem nu de vis (seitan) uit de marinade en dep deze droog met een beetje keukenpapier.
13. Laat vervolgens een grillpan warm worden, smeer deze kort met olie in en gril de vis daarop kort even langs beide kanten, totdat je die typische grillstrepen te zien krijgt.
14. Voeg daarop kort nog eventueel wat peper en kruidenmix toe en dien alles samen met de warm gehouden in peterselie gebakken aardappelen op, nadat je ook een beetje vloeibare kokosolie over de vis hebt gegoten. Smakelijk eten!