



Recept geschikt voor: 550 gram | **Moeilijkheid:** 🧑🍳 🧑🍳
Vorbereidingstijd: 10 min | **Bereidingstijd:** 10 min | **Totale bereiding:** 20 min

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

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

Zoetzure mosterd marinade recept voor seitan, met kokosbloesemsuiker en balsamico

Ingrediënten

- 1 Veggie Protein Bloc
- 100ml Witte wijn (vegan)
- 1 Grote ui
- 100ml Olijfolie (Amanprana verde salud)
- 4el Goede mosterd (middel scherp)
- 1 Biologische citroen. Hier het sap en de geraspte schil van
- 4-6el Kokosbloesemsuiker (Amanprana Gula Java Brut)
- Een beetje Balsamico-azijn
- Een snufje Bonte peper
- Een snufje Fleur de sel (Amanprana)

Bereiding

1. De uien pellen en in kleine blokjes snijden.
2. De blokjes in een eetlepel olijfolie scherp aanbakken totdat de uien een kleurtje krijgen.
3. Daarna de uien met een beetje witte wijn afblussen en de mosterd en kokosbloesemsuiker toevoegen.
4. Blijven roeren tot de kokosbloesemsuiker helemaal opgelost is.
5. Daarna al roerend de andere ingrediënten toevoegen.
6. Tot slot de mix met een staafmixer schuimig mixen en wat op smaak brengen met balsamico-azijn, bonte peper en de fleur de sel.
7. Vervolgens de seitan met deze marinade dik insmeren en alles nog een uur in de koelkast zetten, zodat de mosterd marinade en de zoetzure smaken goed kunnen intrekken en de seitan deze optimaal kan opnemen.
8. Wanneer de marinade voldoende is ingetrokken de seitan aan beide kanten in ongeveer 5 minuten bakken tot deze een mooi bruin korstje krijgt. Smakelijk!