Pita aux légumes, gingembre/seitan et pois chiches

Ingrédients

- 20 petits pains pita / Wraps Verstegen
- ½kg de Seitan shoyu en bloc (taillé en lanières pour pita)
- ½kg de courgette (1/2 rondelles de ½ cm d'épaisseur)
- ½kg de fenouil (taillé très finement dans l'épaisseur, afin de casser la structure fibreuse)
- ½kg de pois chiches cuits
- ½kg de lanières de poivron
- ½kg de petits dés de céleri rave
- Salade iceberg ou salade mixte
- 90g de World Grill Ginger-Lemon & Chili PURE Verstegen
- 1kg de houmous

Méthode

1. Mélanger tous les légumes et le seitan au World Grill Ginger Lemon & Chili Pure et faire sauter au wok.
2. Ajouter les pois chiches et poursuivre la cuisson.
3. Terminer par le persil plat.

4. Réchauffer les petits pains pita.
5. Accompagner de salade iceberg et houmous.

Variation

Ajouter du paksoï ciselé à la dernière minute. Le chou pointu et l'oignon rouge sont également excellents.

Cette recette est de VERSTEGEN

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be