

Groentepita met gember, seitan en kikkererwten



Ingrediënten

- 20 Pitabroodjes/ Verstegen Wraps
- ½kg Seitan shoyu blok (in pitareepjes geneden)
- ½kg Courgette (1/2 schijfjes van ½ cm dik)
- ½kg Venkel (heel fijne dwarse reepjes, zo breek je mooi de vezelstructuur)
- ½kg Gekookte kikkererwten
- ½kg Paprikareepjes
- ½kg Knolselder in blokjes
- Ijsbergsla of gemengde salade
- 90g Verstegen World Grill Ginger-Lemon & Chili PURE
- 1kg Hummus

Methode

1. Meng alle groentjes en de seitan met de World Grill Ginger Lemon & Chili Pure en wok/roerbak tot ze mooi beetgaar zijn.
2. Voeg de kikkererwten toe en laat nog een beetje verder garen.
3. Werk af met platte peterselie.
4. Maak de pitabroodjes warm.

5. Serveer met ijsbergsla en hummus.

Variatie

Voeg op het laatste moment gedenen paksoi toe. Spitskool en rode ui zijn als extra groenten ook heel lekker.

**Dit recept is van
VERSTEGEN**

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be