

VEGA SEITAN SAUCIJZEN

10 plakjes spelt bladerdeeg

250 gram seitan (in een pot bij natuurvoedingswinkel verkrijgbaar)

1 ui

olijfolie

3 volkoren speltboterhammen in blokjes gesneden

1 theelepel Masala, of curry, of paprikapoeder

beetje soja saus (Shoyu)

scheutje worschestersauce

beetje verse nootmuskaatrasp

1 losgeklopt ei

3 eetlepels sesamzaad

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Week de boterham in een beetje water. Ontdooi bladerdeeg. Mix de uitgelekte seitan in een keukenmachine. Bak de gesnipperde ui in een pan met een beetje olijfolie. Bak dan de seitan een beetje mee. Knijp het vocht uit de boterhammen en mix dit met de seitan, ui en kruiden en wat zout en peper in de keukenmachine. Breng het op smaak met worschestersauce, sojasaus, evt wat tabasco als je van pittig houdt.
2. Smeer de randen van de bladerdeeg in met een beetje ei. Verdeel het mengsel over het bladerdeeg en zorg dat de vouw aan de onderkant komt zodat ze gesloten op een met bakpapier belegde bakplaat komen. Smeer het ei over de bovenkant en bestrooi met sesamzaad. Bak de broodjes in 20-25 minuten af in de oven.

Variatietip moeilijke eters: je kunt er ook nog een halve geraspte courgette doorheen doen of wat geraspte wortel. Zit er meteen een portie groenten in en die proef en zie je nauwelijks!

