

Cassoleta de tempeh

Posted on **July 07,2011** by **hiulitscuisine**

El tempeh és una de les proteïnes vegetals procedents de la soja, com el tofu. A diferència d'aquest, el tempeh està fet a partir de la fermentació de la soja, i és per això que té una textura més densa i un gust més fort. Es pot trobar cru o macerat (*aquest segon es pot prendre directament de l'envàs, sense cuinar*). Es presenta en forma de barres.

Ingredients:

(per a 2 persones)

- 3 barretes de tempeh (85g)
- 100g de pèsols
- 1 ceba
- 1 carbassó
- 1 pastanaga
- 1 albergínia
- 1 tomàquet
- 2-3 fulles de llorer

(per a la picada)

- 20-25 ametlles
- 1-2 dents d'all
- sal i pebre
- julivert

Temps de preparació:

- 30 min

Preparació:

1. Tallar les verdures i el tomàquet a daus petits i sofregir en una paella amb oli durant 5 min a foc lent.
2. Mentres, fer la picada en un morter amb les ametlles, l'all, el julivert, la sal i el pebre.
3. Quan les verdures estiguin sofregides, afegir 2-3 fulles de llorer, els pèsols, el tempeh a daus i la picada d'ametlles.
4. Acabar de donar unes voltes, afegir aigua fins a cobrir i deixar fer "xup, xup" a foc lent durant uns 15 min.

Nota:

- Deixar una mica de salsa per sucari-hi pa ;)

Posted in: Cuina Tradicional, Plats Principals, Receptes |

Tagged: Albergínia, All, Ametlles, Carbassó, Ceba, Julivert, Llorer, Pastanaga, Pèsols, Tempeh, Tomàquet | With 0 comments