

# Cazuela de tempeh

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

El tempeh es una de las proteínas vegetales procedentes de la soja, como el tofu. A diferencia de éste, el tempeh está hecho a partir de la fermentación de la soja, y es por eso que tiene una textura más densa y un sabor más fuerte. Se puede encontrar crudo o macerado (*este segundo se puede tomar directamente del envase, sin cocinar*). Se presenta en forma de barras.

## Ingredientes:

**(para 2 personas)**

- 3 barritas de tempeh (85g)
- 100g de guisantes
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1 berenjena
- 1 tomate
- 2-3 hojas de laurel

**(para la picada)**

- 20-25 almendras
- 1-2 dientes de ajo
- sal y pimienta
- perejil

## Tiempo de preparación:

- 30 min

## Preparación:

1. Cortar las verduras y el tomate en dados pequeños y sofreír en una sartén con aceite durante 5 minutos a fuego lento.
2. Mientras, hacer la picada en un mortero con las almendras, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta.
3. Cuando las verduras estén sofritas, añadir 2-3 hojas de laurel, los guisantes, el tempeh en dados y la picada de almendras.
4. Terminar de dar unas vueltas, añadir agua hasta cubrir y dejar hacer "chup, chup" a fuego lento durante unos 15 min.

## Nota:

- Dejar un poco de salsa para mojar pan ;)

Posted in:Cocina Tradicional,Platos Principales,Recetas |

Tagged: Ajo, Almendras, Berenjena, Calabacín, Cebolla, Guisantes, Laurel, Perejil, Tomate, Zanahoria | With 0 comments