

Brotxetes de tempeh

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Segon plat

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Funció de la recepta: substitutiu

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,80€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	53 g.
Hidrats	35 g.
Greixos	18,5 g.
Energia	500 kcal

INGREDIENTS

- 1 paquet de tempeh fresc de 250 gr
- alga kombu
- 5 cullerades soperes de tamari
- Oli d'oliva verge extra
- 1l d'aigua
- verdures i fongs al gust (pebrot verd i vermell, albergínia, carbassó, xampinyons...)
- tomàquets madurs.

ELABORACIÓ

1. Fem bullir durant 15 minuts en 1l d'aigua, el tempeh juntament amb un xic de sal o 2cs de tamari i un xic d'alga kombu.
2. Netejar i tallar les verdures i coure-les a la paella amb una mica d'oli durant 7 o 10 minuts.
3. Quan el tempeh estigui cuit, enflem els diferents trossos tallats a daus als pals per a broquetes combinant amb les verdures variades.
4. Un cop tinguem muntades les broquetes, les posem a la paella i les acabem de coure amb el tomàquet ratllat
5. Afegim 4 cullerades de Tamari per sobre les brotxetes i retirem del foc.

PROPIETATS

TEMPEH: Gran font de proteïna. Té gran quantitat de fibra i vitamina B. Minerals com el magnesi, potassi, coure, fòsfor, ferro i calci.

AL·LERGÒGENS

