

Tempeh a la planxa amb verduretes

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Segon plat

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 30 minuts

Funció de la recepta: Aport de proteïna

Recepta per a: 1 persona

Preu per persona: 1,80€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	33,70 g.
Hidrats	50 g.
Greixos	18 g.
Energia	445 kcal

INGREDIENTS

- 1 paquet de tempeh de cigró o de soja (a escollir).
- 1 pebrot vermell
- 1/2 ceba
- 1/2 pebrot verd
- carbassó
- albergínia
- oli
- sal

ELABORACIÓ

1. Tallar la ceba a daus.
2. Sofregir-la a la paella.
3. Netejar i tallar les verdures a tires.
4. Quan la ceba estigui daurada, afegir la resta de verdures amb una mica de sal i oli.
5. Saltejar-les fins que quedin cuites però cruixents.
6. Treure el tempeh de l'embàs i escórrer-lo.
7. Laminar el tempeh en làmines molt fines.
8. Posar una mica d'oli a la paella i coure a la planxa el tempeh; volta i volta fins que quedi daurat.
9. Servir un llit de verdures amb el tempeh a sobre. Es pot amanir amb tamari o soya. (salsa de soja).

PROPIETATS

- El seitan és el gluten del blat.
- El venen ja cuinat i envasat al buit, per tant no cal invertir gaire temps en la seva preparació.
- Si teniu problemes digestius feu-li una cocció llarga, com un estofat.
- Es cuina com la carn: es pot fregir, arrebossar, enfornar...
- El seitan reforça el cos i és especialment interessant per a nens i esportistes.
- És especialment ric en lecitina. No té colesterol i ajuda a reduir-ne els nivells a la sang i és baix en greixos

AL·LERGÒGENS

