

Kering Tempeh con Vegetales Agridulces

holaveggie



40 minutos



Fácil



La Elección del Chef



Muy Alto en Proteínas

El tempeh generalmente se elabora con soja fermentada, pero los chicos de @tempehar crearon este tempeh exquisito de arveja. Tiene un sabor más suave que el tempeh tradicional de soja, ¡ideal para los principiantes que comen tempeh! Junto con chauchas en salsa de coco, verduras agridulces y arroz esponjoso, tenemos una cena de lujo.

Contiene: **Ingredientes Picantes (sambal oelek)**

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1 cebolla



10gr de jengibre



1 pepino



100gr de arroz



100gr de zanahoria



1 cda de leche de coco en polvo



200gr de tempeh de arveja



25ml de salsa de soja



1 diente de ajo



25ml de sambal oelek



200gr de chauchas

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre
- ✓ Azúcar

Utensilios

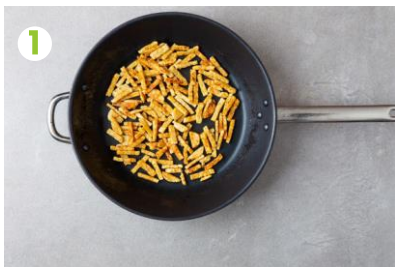
- ✓ Sartén
- ✓ Olla con tapa x2

Nutrición por porción: Calorías 825kcal, Grasas 30,5g, Carbohidratos 98,4g, Proteínas 30,7g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Kering Tempeh con Vegetales Agridulces



1

1 – COCINÁ EL TEMPEH

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Cortá el **tempeh** a lo largo en rodajas finas de medio cm. A continuación, cortá las rodajas a la mitad a lo ancho y a lo largo, de modo que te queden tiritas finitas de 2-3 cm de largo y medio cm de ancho.
- Calentá 2 (4) cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio, una vez caliente agregá las tiras de **tempeh** y cocinalas durante unos 5 minutos hasta que estén doradas y crocantes. Reservalas fuera de la sartén.



2

2 – COCINÁ EL ARROZ

- Poné a hervir 200 (400) ml de agua con una pizca de sal en una olla mediana.
- Lavá el **arroz** bajo el grifo hasta que el agua salga transparente (*para sacarle el almidón*). Agregá el **arroz** en cuanto hierva el agua y cociná a fuego lento con la tapa puesta durante 10-12 minutos. Una vez listo, dejalo reposar tapado durante 5 minutos.

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



3

3 – PREPARÁ LAS CHAUCHAS

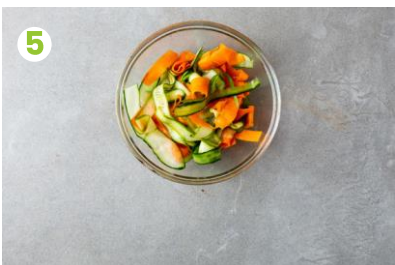
- Mientras tanto, recortá los extremos de las **chauchas** y cortalas en pedazos de 3-4 cm de largo.
- Colocá las **chauchas** con una pizca de sal en una olla mediana y cubrilas con agua. Hervilas durante 4-5 minutos. Luego reservalas fuera de la olla hasta el paso 5.



4

4 – PREPARÁ LOS AROMÁTICOS

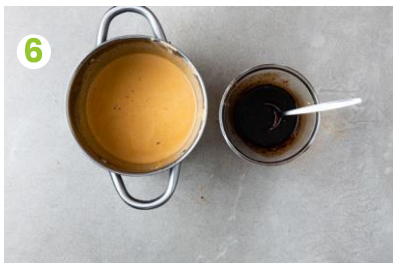
- Pelá y picá finamente la **cebolla** y el **ajo**. Pelá el **jengibre** y rallalo finamente.
- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en la sartén usada para el tempeh a fuego medio. Agregá y cociná la **cebolla** durante 2-3 minutos. Agregá el **ajo**, el **jengibre** y freí durante 1 minuto: esta es tu **mezcla de aromáticos**.



5

5 – PREPARÁ LAS VERDURAS AGRIDULCES

- Pelá la **zanahoria**. Con el mismo pelador de verduras, cortá en cintas el **pepino** y la **zanahoria**.
- Colocá las **cintas de verduras** en un bowl, espolvoreá con 1/2 (1) cucharadita de sal y dejá reposar durante 5 minutos.
- Pasados los 5 minutos, drená el líquido que se generó y mezclá las cintas con 2 (4) cucharadas de vinagre y 1 (2) cucharadita de azúcar.



6

6 – TERMINÁ LAS CHAUCHAS

- Combiná en una taza la **leche de coco en polvo** con 50 (100) ml de agua tibia. Mezclá bien para que no queden grumos: esta es tu **leche de coco**.
- En la olla vacía donde cocinaste las chauchas, agregá la mitad de la **mezcla de aromáticos**, la mitad de la **salsa de soja**, 1 (2) cdita de **sambal oelek** y la **leche de coco**.
- Cociná a fuego medio por otros 3-5 minutos hasta que la salsa se espese un poco. Condimentá con sal y pimienta. Justo antes de servir, calentá las chauchas en la salsa durante 1 minuto.



7

7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregá a la sartén el **tempeh** con la **mezcla de aromáticos restante**, 1/2 (1) cucharadita de **salsa sambal oelek**, la **salsa de soja** restante, 2 (4) cdas de agua, 1 (2) cditas de vinagre y 1 (2) cdita de azúcar. Sofreí durante 3-4 minutos hasta que el **tempeh** esté cubierto con una capa pegajosa de salsa. Sazoná con sal, pimienta y más **sambal oelek** si lo deseás (opcional).
- Serví el **tempeh** con **arroz**, **chauchas** y las **verduras agridulces**. ¡A comeer!