

Bowl Proteico de Tempeh con Verduras Asadas y Salvia Fresca

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores Asiáticos

🏷️ Kids Friendly

Con verduras asadas, tempeh dulce y ahumado y un aderezo con aroma a canela, definitivamente vas a querer acurrucarte con este bowl veggie en una noche fría. Es super proteico y nutritivo debido a la abundancia de vegetales

Contiene: Soja

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

Ingredientes en la caja



cebolla colorada
1 un



canela
0,5 cdita



tempeh
1 un



calabaza
500 gr



arándanos secos
2 cdas



ramitas de salvia fresca
4 o 5 un



marinada de tempeh
(miel de caña - salsa de soja sin gluten - pimentón dulce ahumado - comino - cayena)
1 un



coles de bruselas
250 gr

Nutrición por porción: Calorías 780 kcal, Grasas 5 g, Carbohidratos 85 g, Proteínas 28 g

Cocinando para
4

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.

Ingredientes en casa

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

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl x 2

Comé más plantas. 🌱

Bowl Proteico de Tempeh con Verduras Asadas y Salvia Fresca



1

1 – MARINÁ EL TEMPEH

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
 - Lavá y secá los **productos frescos**.
 - Precalentá el horno a 220°C.
 - Cortá el **tempeh** en pedazos de ½ centímetro.
 - En un bowl grande, mezclá la **marinada de tempeh** y 1 (2) cucharada de aceite.
 - En una sartén grande a fuego alto, combiná el **tempeh** y 1 (2) taza de agua y llevá a ebullición. Dejá cocinarse, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablande, de 6 a 8 minutos. Escurri el **tempeh**, transferilo al bowl con la **marinada** y revolvé para cubrir. Limpiá la sartén.
- * La medida que usamos es 1 taza de agua = 250 ml.



2

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.

2 – PREPARÁ LA CEBOLLA Y HACÉ LA VINAGRETA

- Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**.
- En un bowl pequeño, combiná ¼ (½) **de taza* de cebolla** y 1 (2) cucharada de vinagre. Sazoná con sal y pimienta y revolvé. Dejá reposar, revolviendo ocasionalmente, mientras preparás el resto de la receta.
- En un bowl pequeño combiná la **canela**, una pizca de azúcar, 1 ½ (3) cucharadita de vinagre, 1 (2) cucharada de aceto balsámico (o el vinagre que tengas), 1 ½ (3) cucharada de aceite de oliva y sal y pimienta a gusto: esta es tu **vinagreta de canela**.



3

3 – COCINÁ LAS VERDURAS

- Cortá las **coles de bruselas** a lo largo en cuartos.
- Desechá los **tallos de la salvia** y picá las **hojas**.
- Pelá y cortá la **calabaza** en cubos.
- En una bandeja para hornear, colocá la **calabaza**, las **coles de bruselas**, 1 (2) **cucharadita de hojas de salvia** y la **cebolla restante** con 2 (4) cucharadas de aceite; sazoná generosamente con sal y pimienta y revolvé para cubrir. Extendé en una capa uniforme y horneá, revolviendo a la mitad de la cocción, hasta que las verduras estén tiernas, de 15 a 18 minutos (el tiempo de cocción va a depender de tu horno). Retirá del horno y sazoná a gusto con sal y pimienta.



4

4 – COCINÁ EL TEMPEH

- Calentá 2 (4) cucharadas de aceite en la sartén limpia a fuego medio-alto hasta que esté caliente pero sin humear. Agregá el **tempeh con la marinada** a la sartén y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que los bordes comiencen a dorarse y estar crujientes, de 5 a 7 minutos. Retirá del fuego y sazoná a gusto con sal y pimienta.




5

5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Dividí las **verduras asadas** en platos, cubrí con el **tempeh** y los **arándanos**, y echá por encima la **vinagreta de canela**. Decorá con la **cebolla en escabeche** y la **cantidad de salvia restante que deseés** y serví.
- ¡A dosfrutaaaar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

