

Ensalada Proteica De Tempeh Marinado con Papa y Vegetales de Verano ¡sin horno!

holaveggie



🕒 35 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores Asiáticos

🏷️ Alta en Proteínas

Esta ensalada de papa seguramente te va a encantar. Con pedacitos crujientes de tempeh marinado y verduras frescas de verano, es una comida abundante. Primo del tofu, el tempeh se originó en Indonesia y está hecho de legumbres integrales ligeramente fermentada, lo que significa que tiene más fibra y proteína que su pariente, además de un sabor terroso sutilmente dulce cuando se cocina. Antes de dorar, desmenuzamos y cocinamos el tempeh en agua para que quede más tierno.

Contiene: Frutos Secos

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

Ingredientes en la caja



tomates cherry
100
gr



papines
300
gr



brócoli
200
gr



cebolla chica
1
un



zanahorias
180
gr



marinada
1
un



cebolla de
verdeo
1 o 2
un



mostaza dijon
40
gr



tempeh
1
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva Extra Virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl para servir

Nutrición por porción: Calorías 600 kcal, Grasas 25 g, Carbohidratos 64 g, Proteínas 31 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.

Comé más plantas. 🌱

Ensalada Proteica De Tempeh Marinado con Papa y Vegetales de Verano ¡sin horno!



1 – ABLANDÁ Y MARINÁ EL TEMPEH

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- En un bowl grande mezclá la **marinada** (miel de caña – salsa de soja sin gluten – pimentón dulce ahumado – comino – pimentón) y 1 (2) cucharada de aceite.
- Cortá el **tempeh** en pedazos de ½ centímetro.
- En una sartén grande, combiná el **tempeh** y 1 (2) taza de agua y herví. Tapá y cociná a fuego alto, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablande, de 6 a 8 minutos. Ecurrí el **tempeh** y transferilo al bowl con la **marinada** y revolvé para cubrir. Dejá reposar mientras preparas el resto de la comida.



2 – COCINÁ LAS PAPAS Y EL BRÓCOLI

- Cortá las **papas** por la mitad o si son grandes en cuartos. Podés dejá su cáscara, ¡tiene buenos nutrientes!
- Cortá el **brócoli** en flores de 3 centímetros; desechá los tallos gruesos.
- En una olla mediana, agregá las **papas** y suficiente agua ligeramente salada para cubrir 5 (10) centímetros. Tapá y dejá hervir, reducí a fuego bajo y cociná hasta que estén tiernas, de 10 a 15 minutos. Ecurrí las papas sin descartar el agua y transferilas a un plato.
- Volvé a hervir el agua. Agregá el **brócoli** y cociná hasta que esté verde brillante y blando, de 1 a 2 minutos. Ecurrí y reservá.



3 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES RESTANTES

- Pelá y rallá la **zanahoria**. Cortá los **tomates cherry** por la mitad.
- Combiná la **mostaza dijon** con 2 (4) cucharadas de vinagre, 4 (8) cucharadas de aceite de oliva, 1 (2) cucharadita de azúcar y una pizca de pimienta en un bowl pequeño: esta es tu **vinagreta de mostaza**.
- Pelá y picá finamente suficiente **cebolla** para medir ¼ (½) de taza.
- Desechá el extremo de la raíz de las **cebollas de verdeo** y cortalas en rodajas finas, manteniendo separadas las partes blanca y verde. Reservá lo verde para decorar.
- En un bowl grande, mezclá la **cebolla**, las **partes blancas de la cebolla de verdeo** y la mitad de la **vinagreta de mostaza**. Dejá reposar mientras tostás el tempeh.



4 – COCINÁ EL TEMPEH

- En una sartén calentá 2 (4) cucharadas de aceite a fuego medio-alto hasta que esté caliente pero sin humear. Ecurrí el **tempeh**, transferilo a la sartén y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que los bordes comiencen a dorarse y estén crujientes, de 5 a 7 minutos. Retirá del fuego y sazoná al gusto con sal y pimienta.




5 – TERMINÁ LA ENSALADA DE PAPA, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Al bowl con la **cebolla** y **cebolla de verdeo**, agregá las **papas**, el **brócoli**, los **tomates** y las **zanahorias**. Sazoná al gusto con sal y pimienta y la cantidad de **vinagreta restante** que quieras.
- Transferí la **ensalada de papa** a los platos y cubrí con el **tempeh**. Decorá con las **partes verdes de la cebolla de verdeo** y serví. ¡A disfrutaaaaaaar!

4 Cocinando para
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.

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

