

Tempeh croccante alla soia con funghi e pak choi allo zenzero

Il Tempeh croccante alla soia con funghi e pak choi allo zenzero è un piatto unico completo e molto saporito. Ricco di sapori e consistenze, potete variare il condimento, arricchire con spezie o erbe varie.




Combelio di Venere

- 300 g di tempeh al naturale*
- 250 g di funghi pioppini
- 10 champignon
- 3 pak choi
- 4 cipollotti
- radice di zenzero
- peperoncino piccante
- 2 spicchi di aglio
- 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di mirin
- 2 cucchiaini di salsa di soia senza zucchero
- 1 cucchaio di prezzemolo tritato
- sale

1. In una citola mettete due cucchiaini di olio il mirin e la salsa di soia, mescolate bene ed unite il tempeh tagliato a fette di circa mezzo centimetro o a bastoncini, mescolate e lasciate riposare.
2. Lavate i pak choi, tagliateli a metà e cuoceteli per 10 minuti a vapore.
3. Nel frattempo pulite i funghi, lavate i pioppini.
4. Tritate l'aglio, il peperoncino e i cipollotti ed uniteli allo zenzero grattugiato, mettete in una padella antiaderente con il rimanente olio e fate rosolare a fiamma bassa.
5. Unite i pioppini, salate e cuocete per 10 minuti girando spesso, unite i funghi champignon tagliati a fette sottili e cuocete pochi minuti.

6. Togliete i funghi dalla padella e tenete da parte, rimettete la padella sul fuoco e fate rosolare il tempeh marinato su tutti i lati finché sarà molto dorato.
7. Unite i funghi, mescolate per insaporire e servite assieme al pak choi, completate a piacere con del prezzemolo tritato.

*a piacere potete utilizzare anche del temp di ceci






Famiglia di Unere

