



Hamburguesa de Tempeh a la Barbacoa

INGREDIENTES

Para la preparación del tempeh:

- 1 (8 oz) paquete de tempeh
- 1/4 tz. de tamari bajo en sodio o salsa de soya baja en sodio
- 2 cdas. de agua
- 1 cdita. de ajo en polvo
- 1 cdita. de cebolla en polvo
- Salsa barbacoa

Para preparar las hamburguesas:

- 4 bollos integrales para hamburguesa
- 1 tz. de chucrut
- 1/2 aguacate
- Tomates
- Cebolla roja
- Hojas de lechuga

ELABORACION

1 Corta el tempeh a lo largo por la mitad y luego transversalmente en 4 piezas más delgadas y del mismo tamaño que se ajusten a un pan integral para hamburguesa. Corta el aguacate en rebanadas. Corta los tomates en rebanadas finas. Corta la cebolla roja en rodajas finas.

2 Si decides cocinar al vapor, coloca el tempeh en una vaporera y cocínalo al vapor durante aproximadamente 15 minutos. Retira y colócalo en un plato. Con un tenedor, haz pequeños agujeros en ambos lados. Si tienes poco tiempo, puedes omitir este paso.

3 En un recipiente ancho y poco profundo, combina el tamari bajo en sodio o la salsa de soya baja en sodio, el agua, el ajo en polvo y la cebolla en polvo. Agrega el tempeh y gíralo para cubrirlo bien. Cubre y deja marinar durante al menos 30 minutos o durante

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Corta el tempeh según su forma original. Procura obtener 4 piezas delgadas y uniformes que encajen en un pan integral para hamburguesa.



Hamburguesa de Tempeh a la Barbacoa

ELABORACION (continúa)

toda la noche. Unta cada pieza por ambos lados con salsa barbacoa.

4 Si se hace a la parrilla, calienta la parrilla a fuego medio. Cocina de 4 a 5 minutos por cada lado, hasta que esté bien dorado.

Si se fríe en sartén, calienta un par de cucharaditas de aceite en un sartén a fuego medio. Cocina de 3 a 4 minutos por cada lado, hasta que esté caliente por dentro y bien dorado.

5 Coloca el tempeh en los panes integrales para hamburguesa. Agrega chucrut, aguacate en rebanadas, tomate, cebolla roja y hojas de lechuga. Arma las hamburguesas al gusto.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Elige una salsa barbacoa baja en sodio cuando esté disponible.