

Salteado de Tempeh con Vegetales

INGREDIENTES

- 1 (8 oz) paquete de tempeh
- 3 tzs de agua
- 3 cdas de tamari bajo en sodio o salsa de soya baja en sodio
- 4 dientes de ajo
- Pieza de 3 pulgadas de jengibre fresco
- Pieza de kombu de 1 pulgada (opcional)
- 1 tz de cebollas
- 1 tz de champiñones shiitake
- 1 tz de zanahorias
- 1 tz de chícharos (snap peas)
- 1/2 tz de cebollas verdes
- 2 cdita de aceite de sésamo
- 1/4 cdita de azúcar
- 1-2 cdas de aceite de cacahuete o de semilla de uva
- 1/4 tz de nueces (opcional)

ELABORACION

- 1 Prepara al tempeh. Corta en rodajas los dientes de ajo. Corta en rodajas finas el jengibre fresco en aproximadamente 8 piezas. Corta el tempeh en piezas del tamaño de un bocado. Luego, en una olla grande combina el agua, el tamari bajo en sodio, el ajo en rodajas, el jengibre en rodajas y el kombu, si se utiliza. Lleva a un hervor suave. Agrega el tempeh y continúa cocinando a fuego lento durante al menos 1 hora. Escurre y coloca en una rejilla para enfriar y secar.
- 2 Prepara el resto de los ingredientes. Corta en rodajas las cebollas. Corta los champiñones shiitake en piezas de 1/4 de pulgada. Pela y corta las zanahorias en rodajas en ángulo. Recorta los chícharos snap y retira las hebras si se desea. Corta

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

El kombu es un tipo de alga que normalmente se vende en tiras planas o láminas. Puedes comprarlo en tiendas asiáticas, supermercados grandes, tiendas de alimentos saludables o en línea.

Salteado de Tempeh con Vegetales

ELABORACION (continúa)

en rodajas finas las cebollas verdes. Pica finamente el ajo y el jengibre fresco.

3 Mezcla la salsa de soya baja en sodio, el aceite de sésamo y el azúcar en un tazón pequeño. Reserva.

4 Calienta un wok o sartén grande a fuego alto. Agrega el aceite. Saltea el tempeh hasta que esté ligeramente dorado. Retira y reserva. Saltea las cebollas, luego los champiñones, luego las zanahorias, luego los chícharos. Agrega el ajo y el jengibre picados finamente. Regresa el tempeh al sartén. Agrega la salsa preparada y mezcla para cubrir. Termina con cebollas verdes. Agrega nueces, si se utilizan. Sirve inmediatamente.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Alinea los ingredientes en el orden correcto de cocción antes de saltear. Puedes agregar un poco más de aceite durante el proceso de salteado si es necesario.