

Tocino de Tempeh

INGREDIENTES

- 1 (8 oz) paquete de tempeh
- 1/4 tz. de tamari bajo en sodio o salsa de soya
- 2 cditas. de humo líquido
- 3 cdas. de jarabe de maple
- 1 cda. de gránulos de cebolla
- Sal marina, una pizca
- Pimienta negra, molida
- 1 cdita. de ajo
- 1 a 3 cdas. de aceite

ELABORACION

1 Cocina al vapor el tempeh en una vaporera o cesta para vapor durante 15–20 minutos. Deja enfriar. Corta en tiras de 1/4 de pulgada. Pica finamente el ajo. Coloca las tiras de tempeh en un recipiente poco profundo para hornear y reserva.

2 En un tazón pequeño, agrega el ajo picado finamente, el tamari bajo en sodio o la salsa de soya, el humo líquido, el jarabe de maple, los gránulos de cebolla, una pizca de sal marina y pimienta negra molida, al gusto. Bate bien. Vierte la marinada sobre las tiras de tempeh. Deja marinar durante la noche. O colócalo en una bolsa con cierre, sella al vacío y marina durante al menos 2 horas o durante la noche en el refrigerador.

3 Si se fríe en sartén, calienta un sartén a fuego medio. Una vez caliente, agrega el aceite, seguido del tempeh. Cocina durante unos minutos. Voltea y cocina del otro lado hasta que esté dorado y bien caliente.

Si se cocina en freidora de aire, coloca las tiras de tempeh en la canasta de la freidora de aire. Inserta la canasta. Cocina en freidora de aire a 350 grados durante 15 minutos.

TIPS & INFORMACION ADICIONAL

El humo líquido es un saborizante de humo que puedes comprar en la mayoría de los supermercados grandes (cerca de la salsa barbacoa), tiendas de alimentos saludables o en línea.