



Picadillo de Tempeh

INGREDIENTES

- 1 bloque de tempeh (12 oz)
- 3 tas. de caldo de verduras bajo en sodio
- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 1/2 tzs. de papas
- 1/2 tz. de cebolla roja
- 3 a 4 dientes de ajo
- 1/2 tz. de pimientos
- 1 cdita. de chile en polvo o paprika
- 2 cdas. de tamari bajo en sodio
- 1/2 cdita. de sal marina
- Pimienta negra recién molida al gusto
- 2 cdas. de perejil fresco

ELABORACION

1 Cuece a fuego lento el tempeh en caldo de verduras bajo en sodio en una cacerola durante aproximadamente 10 a 15 minutos. Retira y deja enfriar. Corta en cubos el y reserva. Pela y corta en cubos pequeños las papas. Corta en cubos la cebolla roja. Pica finamente el ajo. Corta en cubos los pimientos. Pica el perejil fresco.

2 Lleva un sartén a fuego medio-alto. Agrega 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva. Agrega las papas y cocina durante 10 a 15 minutos, mezclando con frecuencia, hasta que estén ligeramente doradas. Si el sartén no es lo suficientemente grande, retira las papas y agrégalas nuevamente al final.

Agrega la cebolla roja y el tempeh en cubos, junto con el aceite de oliva restante. Cocina por otros 3 minutos. Agrega los pimientos, el ajo, el chile en polvo o la paprika, la sal marina y la pimienta negra recién molida. Cocina por 3 minutos adicionales.

3 Retira del fuego. Agrega el tamari bajo en sodio y el perejil fresco picado. Mezcla y sirve.