



Tacos de Tempeh

INGREDIENTES

12 oz de tempeh
2 1/2 tzs. de agua o caldo de verduras bajo en sodio
3 cdas. de tamari bajo en sodio o salsa de soya
1 cda. de agave o jarabe de maple
2 cebollas verdes
2 cditas. de comino molido
2 cditas. de chile rojo en polvo
1/2 cdita. de orégano
1/2 cdita. de sal marina
2 cdita. de aceite de oliva
1 cebolla
1 pimiento rojo
3 dientes de ajo
Sal marina al gusto
12 tortillas suaves de maíz
1/2 tz de cilantro fresco
1 lima
1/2 naranja

ELABORACION

1 Corta el tempeh en 12 tiras. Corta en rodajas las cebollas verdes. Corta en rodajas finas la cebolla. Corta en rodajas finas el pimiento rojo. Corta en rodajas el ajo. Pica el cilantro fresco. Exprime la lima. Separa en gajos la naranja.

2 En una cacerola, combina el tempeh, el agua o caldo de verduras bajo en sodio, el tamari bajo en sodio o la salsa de soya, el agave o jarabe de maple y las cebollas verdes. Lleva a fuego lento y cocina durante 30 minutos. Agrega líquido adicional solo si es necesario para cubrir. Retira el tempeh y colócalo en una rejilla o plato para enfriar.

3 En un tazón pequeño, combina el comino molido, el chile rojo en polvo, el orégano y la sal marina. Cubre el tempeh hervido con la mezcla de especias. Si se prefiere, corta cada tira en 3 o 4 piezas más pequeñas antes de sazonar.

4 Calienta 1 cucharadita de aceite de oliva en un sartén grande. Saltea la cebolla en rodajas y el pimiento rojo hasta que estén apenas suaves.



Tacos de Tempeh

ELABORACION (continúa)

Agrega el ajo y mezcla hasta que esté apenas aromático. Sazona con sal marina al gusto. Retira las verduras y reserva.

5 En el mismo sartén, calienta 1 cucharada de aceite de oliva. Agrega el tempeh. Fríe en el sartén, volteando con frecuencia, hasta que esté dorado. Mantén el fuego moderado para evitar quemar el sazonado. Regresa las verduras al sartén. Recalienta para combinar. Agrega unas cuantas cucharadas de agua u otro líquido si la mezcla parece seca.

6 Coloca la mezcla de tempeh y verduras sobre tortillas de maíz a la parrilla o cocidas. Decora con cilantro fresco picado y jugo de lima fresco. Sirve con gajos de naranja.