

Sautè di tempeh, funghi cardoncelli al tamari e zenzero (piatto completo)

Ingredienti (per 4 persone)

- 480 g tempeh* Bio
- 2 CdM tamari* Bio
- 2 CdM di acqua

- olio di oliva extra vergine, quanto basta,
- 200 g funghi cardoncelli tagliati a fette sottili
- 1 carota media tagliata a bastoncini fini
- 2 cipollotti, parte bianca tagliata a rondelle di 1 cm
- 1/2 cm di zenzero grattugiato

- 1 cdt brodo vegetale senza allergeni*

- 1 CdM di amido di mais o fecola di patate
- 2 CdM di acqua fredda

- 60 g di germogli di fagiolo mungo
- parte verde dei cipollotti tagliata in diagonale.

- tamari Bio a piacere e semi di sesamo.

Preparazione

- tagliare a cubetti di 2 cm e condire con

- mescolare bene gli ingredienti lasciare marinare 5 minuti.

- Rosolare in una padella antiaderente.

- Dorato il tempeh aggiungere funghi e verdure; cuocere due minuti a calore medio.

- cuocere in 1 dl di acqua e versare sulla preparazione; cuocere per altri 2 minuti.

- diluire e aggiungere alla preparazione per addensare.

- Aggiungere mischiando poco prima del servizio lasciandoli croccanti.

- Finire di gusto.

Osservazioni:

Consigliamo di servire questa pietanza con del riso, noodles o cereali lessati. È possibile utilizzare altri funghi.