

**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.