

Tempeh glassato al melograno e salsa di noci (piatto completo)

Ingredienti (per 4 persone)

- 400 gr tempeh* Bio
- lievito* nutrizionale
- 1 CdM di acqua
- olio di oliva extra vergine
- 3 CdM melassa di melograno
- e CdM acqua
- 1 cipolla dorata piccola tritata finemente
- olio di oliva extravergine
- 120 gr gherigli di noci tritati
- brodo vegetale senza allergeni*
- 1 cdt zucchero di canna grezzo (opzionale)

Preparazione

- tagliare a bastoncini grandi e condire con

mescolare bene al tempeh e lasciare marinare 5 minuti.

Rosolare in una padella antiaderente a calore moderato; dorare tutti i lati. Rimuovere l'eventuale olio in eccesso e deglassare con

- Diluiti.

Ridurre il calore e lasciare evaporare fin quando otterrete una glassa.

Per la salsa alle noci:

stufare a fuoco medio in un pentolino con

poco olio fin che sarà dorata e morbida, aggiungere

Lasciare tostare per 2 o 3 minuti a fuoco basso e deglassare con

Bollito in un po' d'acqua

Cuocere per alcuni minuti fin quando sarà addensato a consistenza desiderata.

Osservazioni:

Questa combinazione di sapori, agro dolce, tra melograno e noci sono ispirati da una pietanza tipica della Persia, consigliamo vivamente di servirlo con riso basmati al vapore o riso integrale e qualche foglia croccante di spinacino.

La melassa di melograno è disponibile nei negozi etnici.