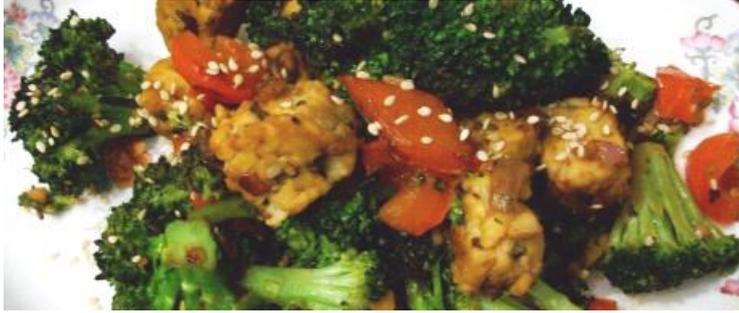


## Brócoli & Tempeh



### Sirve:

4 raciones, como entrante

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
large mixing bowl

**Valora:** ★★★★★☆

### Contribuido por:

Cathy Vogt  
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud  
[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

El tempeh, un producto tradicional de soja, es muy versátil y rico en proteínas. Compra tempeh hecho con soja orgánica. El tempeh está disponible en diferentes combinaciones de granos, condimentos y verduras. Yo he usado tempeh de soja y arroz salvaje, pero cualquier combinación funciona con este plato.

#### Marinada

2 cucharadas de  
agua o caldo vegetal  
(30  
ml)

¼ taza de  
tamari, salsa de soja fermentada, sin trigo  
(60  
ml)

1 cucharadas de  
vinagre de arroz integral  
(15  
ml)

1 cucharadita de  
aceite de sésamo tostado  
(5  
ml)

3 dientes de ajo,  
rallados con Cono #1

### Entrante

8  
onzas de tempeh, orgánico, cortado en  
cuadrados (227 g) ½  
1  
taza de cebolla roja, cortada con Cono (80 g) 1  
#2  
pimiento rojo, sin semillas, cortado a

**Preparación :**

tiras  
brócoli (aproximadamente 1 ½ tazas/107g), sin ingredientes de  
tallos la marinada en  
sal y pimienta al semillas de sésamo, tostadas y bate  
gusto decorar

1. Pon todos los ingredientes de la marinada en un bol y bate para mezclar. Añade el tempeh, remueve para cubrir con la marinada y reserva mientras preparas los otros ingredientes.
2. Precalienta la sartén a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua resbalen y chisporroteen, aproximadamente 5 minutos.
3. Lava la cebolla, el pimiento y el brócoli; no los seques y ponlos en la sartén. Añade sal y pimienta al gusto y pon la tapa ligeramente entreabierta. Cocina las verduras durante unos 12 - 15 minutos, agitando de vez en cuando la sartén para que las verduras se doren uniformemente.
4. Mientras se hacen las verduras, calienta el cazo a fuego medio durante unos 5 – 7 minutos, o hasta que al salpicar varias gotas de agua resbalen y chisporroteen.
5. Saca el tempeh de la marinada y ponlo en el cazo, moviéndolo para que todo el tempeh se distribuya uniformemente. Cocina el tempeh durante aproximadamente 5-7 minutos, volteándolo ocasionalmente para que se dore uniformemente.
6. Cuando las verduras estén hechas, pon el tempeh y la marinada restante en la sartén con las verduras y remueve para combinar los ingredientes.
7. Pon las semillas de sésamo por encima de las verduras y el tempeh y sirve.

#### Consejos:

- El brócoli se cocina más rápido en la sartén Gourmet. Prueba a sustituir el brócoli por coliflor, judías verdes, espárragos o tus verduras preferidas.
- Sirve con fideos soba o arroz al vapor.
- Limpia el tallo del brócoli, cortalo a láminas finitas y sirvelo con otras verduras crudas.

#### Información nutricional por ración

**Calorías:** 180  
**Grasa Total:** 10g  
**Grasa** 2g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 1021mg  
**Carbohidratos:** 14g  
**Fibra** 1g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 2g  
**Proteína:** 14g