

Brochetas Agridulces de Tempeh



Prep:

20 minutos

Total:

40 minutos

Sirve:

8 raciones completas

Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

small mixing bowl

Cookie Sheet (12 ½ x 15 ½)

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria. Utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

El tempeh es una forma de soja fermentada, lo que hace que sea nutricionalmente superior al tofu, siendo un alimento completo. Contiene altos niveles de proteína de buena absorción y hierro y se puede utilizar en una gran variedad de recetas de guisos, salteados o picado en la ensalada.

Marinada del Tempeh

½ taza de
tamari

(120
ml)

1 taza de
zumo de manzana

(240
ml)

½ - 1 taza de
zumo de naranja (2 naranjas)

(120 - 240
ml)

4 dientes de
ajo, pelados y picados
2 cucharadas de
mostaza dijon

(31
g)

2 cucharadas de
zum de limón
(30
ml)
1 cucharada de
aceite de sésamo tostado
(15
ml)
1 paquete de
tempeh orgánico (8 onzas/227g)
1 cucharada de
arrurruz (8g), mezclado con 2 cucharadas (30 ml) de zumo de
manzana

Verduras

6 - 12
setas cremini, cortadas por la $\frac{1}{2}$
mitad 2
calabacín, cortado por la mitad a lo largo y después en rodajas de
 $\frac{1}{2}$ pulgada
cebollas grandes
cebollas cortadas en trozos gruesos (en rodajas por la mitad
longitudinalmente y luego en cuartos)
12
pinchos para
brochetas

Preparación :

1. En un bol pequeño, mezcla los ingredientes de la marinada del tempeh. Vierte en la olla.
2. Corta el tempeh por la mitad a lo ancho y añade a la marinada. Tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ comience a hacer clic, baja la temperatura y cocina tapado 20 minutos. Escurre y seca el tempeh, reservando la marinada.
3. Cuando tempeh alcance la temperatura ambiente, corta en 24 trozos.
4. Pon la tapa en la olla y lleva la marinada del tempeh a fuego medio. Añade el arrurruz disuelto, removiendo constantemente hasta que la salsa se aclare. Utiliza la marinada para las brochetas.
5. Pon las verduras y el tempeh en los pinchos en el orden que quieras y coloca en una bandeja de horno (12 $\frac{1}{2}$ x 15 $\frac{1}{2}$). Cepilla cada pincho con la marinada.
6. Hornea las brochetas en el horno a 350°F/177°C durante 20 - 30 minutos. Cepilla de vez en cuando las brochetas con la marinada y dales la vuelta a mitad del tiempo.

Consejos:

- Pon los pinchos en un recipiente con agua fría durante 30 minutos antes de pinchar el tempeh y las verduras para evitar que se quemen en el horno.

Información nutricional por ración

Calorías: 139
Grasa Total: 5g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 1060mg
Carbohidratos: 17g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 9g
Proteína: 9g
