

SECONDI PIATTI

Tempeh fritto

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

400 g di tempeh
olio di sesamo (oppure olio di extravergine
d'oliva)
tamari
succo di limone.

PREPARAZIONE

1 Tagliate il tempeh nella forma che più vi piace (a pezzi quadrati, triangolari, a bastoncino) purchè lo spessore di ogni singolo pezzo non superi il centimetro.

Scaldare l'olio in una padella ampia e tuffatevi poi i pezzi di tempeh. Friggeteli per 3-4 minuti per parte finché assumono una colorazione dorata, rigirandoli con delle spatole di legno.

Quindi toglieteli dalla padella e fateli asciugare su un foglio di carta assorbente prima di sistemarli sul piatto di portata.

Servite comunque caldo non prima di avervi spruzzato sopra qualche goccia di tamari amalgamato al succo di limone.