

SECONDI PIATTI

Tempeh con cipolle

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

200 g di tempeh
una cipolla
un cucchiaino di malto d'orzo
una tazza e mezzo d'acqua
sale.

PREPARAZIONE

1 Affettate finemente la cipolla, tagliate il tempeh a piccoli pezzi e versateli nell'acqua insieme al sale e al malto.

Mettete quindi il tutto in una piccola pentola e cuocete senza coperchio, a fuoco piuttosto moderato, per una ventina di minuti circa o, meglio, sino alla completa evaporazione del liquido.

Lasciate quindi raffreddare e usate il tempeh così preparato per insaporire le insalate o spalmano sul pane.