

ANTIPASTI E SNACK

# Tempeh in agrodolce

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

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



## INGREDIENTI

200 g di tempeh  
2 striscie di alga kombu di circa 12 cm  
ciascuna  
olio di sesamo o extravergine d'oliva  
3 cucchiai di shoyu  
2 cucchiai di malto d'orzo  
3 cucchiai di aceto di riso integrale  
cipolline.

## PREPARAZIONE

**1** Tagliate il tempeh a rettangoli di circa quattro centimetri per sette. Quindi mettete dell'olio in una padella per friggere a immersione, scaldatelo senza bruciarlo e fatevi friggere le fette di tempeh per 2-3 minuti, finché abbia preso un bel colore.

Allora toglietelo dalla padella e lasciatelo sgocciolare su un tovagliolo di carta. Mettete

poi l'alga sul fondo di una padella pesante, copritela con l'acqua e lasciatela in ammollo per un'ora.

Quindi tagliatela a striscioline e rimettetela nella pentola. Aggiungete anche il tempeh fritto, le carote tagliate a pezzi piuttosto grossi, lo shoyu, il malto, l'aceto di riso e l'acqua necessaria a coprire il tempeh.

Fate cuocere per circa venti minuti a fiamma media, sino alla quasi completa evaporazione de liquido e guarnite infine con un battuto di cipolline fresche.