

Nie tylko zastępstwo

TEKST I ZDJĘCIA:

Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Tradycyjny składnik potraw, tyle że nie w Polsce. **Na każdą okazję** i każdą porę roku. Dziś **serwujemy tempeh**



Czasami – mimo że korzystamy z czegoś na co dzień i bardzo to lubimy, a także mamy ogromną ochotę, by podzielić się z innymi – to jakoś się nie składa... Tak właśnie było z tempehem. Lubimy zarówno naturalny, jak i wędzony. Byliśmy wielokrotnie proszeni, aby przygotować coś smacznego z jego udziałem, jednak zawsze wypadało coś ważniejszego lub bardziej sezonowego.

Tempeh jest idealny na każdą okazję i każdą porę roku. To tradycyjny składnik kuchni indonezyjskiej wytwarzany z ziaren soi poddanych fermentacji. Ze względu wartości odżywcze, charakterystyczną teksturę i smak od lat jest stosowany w kuchni roślinnej – najczęściej jako zamiennik mięsa i nabiału. Skorzystamy z wersji wędzonej, dodając tempeh do sałatki, oraz naturalnej, z której przygotowaliśmy kebab – jedno i drugie pasuje do kukurydzianej tortilli. Tej wyjątkowo popularnej gwiazdy plenerowych i domowych fast foodów nie trzeba reklamować. Nasza bezglutenowa i wegańska wersja na pewno skradnie niejedno serce. Smacznego i na zdrowie!

Kebab z tempehu

Kebab

200 g tempehu
5 łyżek oliwy
1 łyżka sosu sojowego tamari
1 łyżeczka melasy z karobu
1 łyżeczka słodkiej papryki
0,5 łyżeczki chilli
0,5 łyżeczki zmielonych ziaren kolendry
0,5 łyżeczki zmielonych ziaren gorczycy
0,5 łyżeczki zmielonych ziaren kuminu
0,5 łyżeczki rozmarynu
0,5 łyżeczki oregano
0,5 łyżeczki tymianku

Sos

160 ml jogurtu kokosowego
2 łyżki majonezu roślinnego
1 łyżeczka oliwy truflowej
0,5 łyżeczki zmielonego czarnego pieprzu
0,5 łyżeczki asafetydy lub granulowanego czosnku
0,5 łyżeczki soli

Dodatki

2 tortille
Kawałek sałaty lodowej
Kilka pomidorów koktajlowych
1 garść liści świeżej kolendry
1 garść natki pietruszki
1 garść świeżej mięty

Tempeh kroimy w cienkie plastry. Mieszamy składniki marynaty, smarujemy nią plastry tempehu i zostawiamy na ok. 2 godz., aby się dobrze zamarynowały. Następnie wkładamy na ok. 10 min do piekarnika nastawionego

na 240 st. C z górnym rusztem. Pieczemy z jednej strony, uważając, by tempeh się nie spalił. W czasie pieczenia mieszamy jogurt kokosowy z majonezem, oliwą i przyprawami. Kroimy warzywa i zieleninę. Gdy tempeh jest już gotowy, podajemy go w tortilli wyłożonej warzywami z sosem i zieleniną.

Tortilla kukurydziana

400 g mąki kukurydzianej
1 łyżka mielonego siemienia lnianego
1 łyżeczka soli
200 ml wrzątku
100 ml zimnej wody
1 łyżka oliwy

Do mąki wysypujemy sól i mieszamy. Siemię lniane zalewamy wrzątkiem, mieszamy, a następnie miksujemy blenderem do uzyskania bardzo gładkiej konsystencji. Schładzamy i łączymy z mąką, dolewając zimnej wody. Wyrabiamy ciasto o konsystencji przypominającej to na makaron. W trakcie wyrabiania dodajemy oliwę. Całość ciasta dzielimy na sześć części. Formujemy z nich kulki, które rozwał-

kowujemy na cienkie placki na silikonowej matce. Jeśli korzystamy z drewnianego wałka, musimy pamiętać, aby był dobrze natłuszczony, w przeciwnym razie ciasto będzie się do niego kleiło.

Tortillę smażymy na suchej, mocno rozgrzanej patelni przez ok. 30 s z każdej strony. Jeśli chcemy ją zostawić na następny dzień, pamiętajmy, że bezglutenowe ciasto na pewno zeszywnieje, więc przed podaniem trzeba je

będzie lekko skropić wodą i podgrzać na patelni. Tortille przechowujemy na talerzu szczelnie owinięte w folię spożywczą.

Sałatka z tempehem

Salatka

600 g ziemniaków
300 g bakłażana
200 g wędzonego tempehu

2 kiszane cytryny
2 łyżki kaparów
200 ml majonezu roślinnego

Marynata

100 ml oliwy
1 łyżka sosu sojowego tamari
1 łyżka majeranku
1 łyżeczka oregano
1 łyżeczka rozmarynu
1 łyżeczka tymianku

Bakłażana ze skórką kroimy w plastry. To samo robimy z ziemniakami, jeśli mają delikatną skórkę. Jeżeli nie, obieramy je przed krojeniem. Pozbawioną gniazda nasiennego paprykę kroimy w paski. Tempeh kroimy na kawałki. Wszystkie składniki smarujemy marynatą. Piekarnik nagrzewamy do 200 st. C. Na blasze do pieczenia układamy najpierw ziemniaki i bakłażana. Po ok. 10 min dokładamy paprykę i tempeh. Pieczemy jeszcze ok. 10 min i gdy ziemniaki z bakłażanem będą miękkie, wyjmujemy z piekarnika. Warzywa kroimy na mniejsze części i gdy trochę przestygną, wrzucamy do sosu zrobionego z majonezu, drobno pokrojonej cytryny, kaparów i posiekanej zieleniny. Mieszamy, przekładamy do miseczek, a na wierzchu układamy grillowany tempeh.

