




## Pasta z tempehem

 Nikita

Polecane na: [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

### Składniki:

tempeh wędzony bio planet - 100 g  
ogórek małosolny - 1 szt.  
cebula mała - 1/2 szt.  
sos sojowy tamari - 1/2-1 łyżeczka  
majonez - 1 łyżka

sok z limonki - 1/2 łyżeczka  
sól i pieprz - do smaku  
koperek, natka pietruszki  
posiekane - 1-2 łyżeczka  
szczypiorek do posypania - trochę  
olej do smażenia - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Tempeh wędzony pokroić w plastry.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzać olej i obsmażyć tempeh z obu stron na rumiano (po około 3 minuty z każdej strony).

**KROK 3:** Cebulę i ogórka małosolnego pokroić w drobną kostkę. Natkę pietruszki i koperek posiekać.

Wszystkie składniki przełożyć do blendera, zmiksować na pastę o ulubionej konsystencji. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Przełożyć do pojemnika, posypać po wierzchu szczypiorkiem i odstawić do lodówki na kilka godzin do przegryzienia smaków. Podawać z domowym pieczywem i ulubionymi warzywami np. pomidorem, papryką lub ogórkiem.