




Pasta z tempehu z suszonymi pomidorami i kaparami

 Nikita

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

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

Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

Składniki:

tempeh naturalny - 150 g

oliwa - 1 łyżka

sos sojowy tamari - 1,5-2 łyżka

pomidory suszone w oliwie - 6 szt.

cebula szalotka mała - 1 szt.

czosnek - 2 ząbek

kapary - 1 łyżka

musztarda - 1 łyżka

papryka wędzona - 1 łyżeczka

natka pietruszki posiekana - 2 łyżka

sól i pieprz - - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na patelni rozgrzać delikatnie oliwę, wrzucić na nią pokrojony w kostkę tempeh.

KROK 2: Podsmażyć na rumiano.

KROK 3: Do tempehu dodać sos sojowy tamari, wymieszać i odstawić do ostudzenia.

KROK 4: Wszystkie składniki włożyć do blendera.

KROK 5: Zmiksować na pastę. Jeżeli pasta będzie za gęsta można dodać oliwy z suszonych pomidorów lub odrobinę wody.

KROK 6: Przełożyć do szklanego pojemnika i odstawić do schłodzenia do lodówki i do przegryzienia się smaków.

KROK 7: Pasta najlepiej smakuje po kilku godzinach z domowym pieczywem.