



Pieczony tempeh z pieczarką portobello i awokado

 Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na:

Warto wiedzieć:

40 min

4 porcje

Składniki:

tempeh - 1 opakowanie
pieczarki portobello - 8 szt.
awokado dojrzałe - 1 szt.
sok z cytryny - 1/2 szt.
Marynata: -
sos sojowy - 30 ml

olej - 50 ml
czosnek granulowany - 1/2 łyżeczka
papryka ostra mielona - 1/3 łyżeczka
sól - 1 szczypta
szczypiorek - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Tempeh pokroić w paski ok. 1 cm. Przygotować marynatę i zamoczyć w niej każdy pasek tempeh. Z pieczarek wykręcić ogonek i polać pozostałą marynatą. Umieścić na blasze do pieczenia wyłożonej papierem. Odstawić na godzinę. Po tym czasie nastawić piekarnik na 180 st. C i piec 20 minut. Wyjąć tempeh na talerzyk, a pieczarki dopiec jeszcze 10 minut jeśli trzeba. Awokado wyjąć ze skórki, miąższ rozgnieść widelcem, doprawić solą i sokiem z cytryny wymieszać na koniec dodać trochę szczypiorku. Na pieczarki nakładać łyżeczkę awokado i dwa paski upieczzonego tempeh. Całość posypać szczypiorkiem. Danie można jeść jako danie bezglutenowe lub jedną porcję włożyć do podpieczonej bułki do burgerów

i serwować jako burgera bezmięsnego.