



## Sałatka z orzechowym tempehem i gruszką

 Nikita

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

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

### Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

### Składniki:

sałata lodowa - - kilka listków  
rukola - 2 garść  
gruszka - 1 szt.  
tempeh wędzony - 80-100 g  
skrobia kukurydziana - 20 g  
mąka owsiana bezglutenowa - 15 g  
woda - 35-40 ml  
orzechy włoskie - 60-70 g

olej do smażenia - - trochę  
chutney z żurawiną i tymiankiem (lub konfitura z żurawiny) - 2-3 łyżeczka  
sok z 1/2 limonki (do skropienia gruszki) -  
dressing: -  
olej z orzechów włoskich - 1 łyżka  
ocet - 1 łyżeczka  
syrop klonowy - 1/2-1 łyżeczka  
sól i pieprz - - do smaku

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Tempeh pokroić w plastry o grubości około 1 cm. Wymieszać mąkę owsianą, skrobię kukurydzianą i 35-40 ml zimnej wody na gęstą pastę. Plasterki tempehu obtoczyć w paście, a następnie wrzucić do posiekanych drobno orzechów.

**KROK 2:** Na patelni rozgrzać olej i smażyć tempeh z obu stron przez 1-2 minuty, aż uzyska złoty kolor. Ułożyć na ręczniku papierowym, aby odsączyć je z oleju.

**KROK 3:** Sałatę lodową i rukolę opłukać i osuszyć. Przygotować 2 miseczki, rozłożyć do nich porwane listki sałaty lodowej i rukolę. Gruszkę obrać, przekroić na pół, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić w cienkie półplasterki, a następnie natychmiast skropić je skropieniem z limonki, rozłożyć je na sałacie.

**KROK 4:** Orzechowy tempeh ułożyć na sałacie między gruszkami, a następnie zrobić kilka kleksów

z żurawiny np. <https://gotujwstylueko.pl/przepisy/chutney-z-zurawina-i-tymiankiem> lub z konfitury żurawinowej.

Z podanych składników zrobić dressing, połączyć nim sałatkę i podawać.