



Sałatka z tempehem i aksamitką

 Nikita

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

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

Warto wiedzieć:

 10 min

 2 porcje

Składniki:

rukola - 2 garść	margaryna wegańska np. alsan - 1 łyżka
sałata lodowa - - kilka listków	ocet jabłkowy - 3 łyżka
jabłko - 1 szt.	cukier trzcinowy lub kokosowy - 2 łyżeczka
tempeh wędzony bio planet - 100 g	szałwia listki - 8 szt.
olej do smażenia i gotowania - 1-2 łyżeczka	żurawina suszona - 2 łyżka
orzechy włoskie - 2-3 łyżka	sól i pieprz - - do smaku
sos sojowy tamari - 1,5-2 łyżka	kwiaty aksamitki (same płatki) - 2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rukolę i sałatę lodową umyć i osuszyć. Porwać na mniejsze kawałki, rozłożyć na 2 talerzach. Orzechy włoskie grubo posiekać i uprażyć na suchej patelni, odstawić. Tempeh pokroić w kostkę ok. 1 cm. Rozgrzać olej na patelni i smażyć w nim tempeh przez około 3 minuty na średnim ogniu, aż będzie chrupiący, cały czas mieszając.

KROK 2: Zdeglasować sosem sojowym i smażyć tempeh jeszcze przez około 1 minutę, aż płyn odparuje.

KROK 3: Liście szaławii umyć i osuszyć ręcznikiem papierowym. Z jabłka usunąć rdzeń za pomocą wydrążacza do jabłek. Następnie pokroić jabłko w poprzek na plastry. Margarynę podgrzać na patelni na dużym ogniu i spenić, wmieszać cukier. Zmniejszyć ogień i dodać listki szaławii. Dodać plasterki jabłka i smażyć na średnim ogniu przez około 2 minuty z każdej strony. Następnie dodać ocet. Zdjąć patelnię

z ognia.

KROK 4: Na wierzchu rukoli i sałaty ułożyć plasterki jabłka. Rozłożyć kostki tempehu na wierzchu. Doprawić sos na patelni solą i pieprzem i poleć nim sałatkę. Posypać orzechami włoskimi, żurawiną i płatkami aksamitki. Podawać.