




Sałatka z wegańskim boczkiem - tempehem

 Barbara Strużyna

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

Składniki:

tempeh wędzony - 1/2 opakowania
- - 150 g

olej do pizzy z chilli - 2 łyżka

olej do gotowania i smażenia - 1 łyżka

sałata różne rodzaje (lodowa, roszponka, rukola, rzymska, masłowa) - 4 garść

mango ataulfo - 1 szt.

pomidory cherry - 6 szt.

awokado - 1 szt.

cebula czerowna - mała - 1 szt.

papryka czerwona - 1/4 szt.

sos: -

woda - 3 łyżka

miód - 1 łyżka

oliwa lub olej do sałatek - 3 łyżka

sok z cytryny lub ocet owocowy - 1 łyżka

musztarda - 1 łyżeczka

do posypania: -

słonecznik - 2 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: Tempeh wędzony kroimy w cienkie paski, możemy je jeszcze pokroić na mniejsze części. Obsmażamy na patelni na oleju do pizzy. Ma on ostry i intensywny smak co pozwala nadać tempehowi lepsze walory smakowe. Jeśli nie mamy aromatyzowanego oleju to możemy do smażenia dodać zwykły olej i doprawić solą, pieprzem i chilli. Tempeh ma imitować coś na kształt boczku.

KROK 2: Sałatę myjemy i osuszamy w wirówce. Awokado przekrawamy na pół i wyciągamy pestkę. Łyżką wyciągamy pestkę i kroimy w plasterki mięsz.

Paprykę kroimy w cienkie paski. Cebulę kroimy w cienkie piórka. Mango obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach wokół pestki. Pomidorki przekrajamy na pół lub w ćwiartki. Wszystkie rzeczy układamy na sałatę.

KROK 3: Sos: do słoiczka wlewamy składniki sosu, zakręcamy wieczkiem i potrząsamy do połączenia składników. Polewamy sałatę tuż przed podaniem, jeśli zostanie nam trochę sosu przechowujemy go w lodówce. Możemy wykorzystać jako dressing w późniejszym terminie.

KROK 4: Na patelni prażymy słonecznik, delikatnie. Wystudzamy.

KROK 5: Jeśli chcemy do sałatki dodać ciepły tempeh to dodajemy go tuż przed podaniem. Łączymy wszystkie składniki sałatki, polewamy sosem, mieszamy, na koniec posypujemy uprażonym słonecznikiem.

Smacznego!