



Grill Texas odresci od tempeha

🕒 20–30 Min   

Priprema

- 1 U multipraktiku kratko i grubo pomiješajte sve sastojke u koje ćete uvaljati odreske i premjestite u plitku zdjelu. Pomiješajte ljuskice psilijuma s vodom i ostavite nakratko ih da nabubre.
- 2 Pomiješajte sve sastojke za odreske u masu sličnu tijestu. Oblikujte tijesto u dva kosana odreska te ih s obje strane pospite sjemenkama bundeve i sezama. Lagano pritisnite kosane odreske.
- 3 Zamotajte odreske u foliju i ostavite ih u hladnjaku barem 4 sata ili preko noći. Kad ste spremni staviti odreske na žar, nauljite ih i pecite 5 minuta sa svake strane.
- 4 Poslužite sa svježim začinskim biljem, limetom ili omiljenim umakom za grill i uživajte.

Sastojci 2 Porcije

🔥 = Kotányi Produkte

400 g	Tempeh
1 jušne žlice	Ljuskice psilijuma
80 ml	Vode
2 jušne žlice	Maslinova ulja
1 jušna žlica	Tekućeg dima
1 jušna žlica	Heljdino brašno
2 jušne žlice	Svježeg peršina, sjeckanog
1 jušna žlica	🔥
1 jušna žlica	🔥 Morska sol gruba

Mješavina u koju ćete uvaljati odreske:

100 g	Bučinih sjemenki
50 g	Sjemenki sezama
1 čajna žličica	🔥 Morska sol gruba

