Темпе-стейки с приправой для гриля и шашлыка Жаркий Даллас

20–30 Мин.

Способ приготовления

1. С помощью кухонного комбайна быстро смешайте все ингредиенты для панировки и выложите в неглубокую миску. Смешайте псиллиум с водой и дождитесь, пока смесь загустеет.
2. Затем смешайте все ингредиенты для стейка до тестообразной консистенции. Сформируйте из теста две котлетки и посыпьте с обеих сторон семенами тыквы и кунжута Слегка прижмите котлетки.
3. Заверните котлетки в фольгу и оставьте в холодильнике минимум на 4 часа или на ночь. Смажьте стейки маслом и обжаривайте по 5 минут с каждой стороны.
4. Подавайте со свежими травами, лаймом или любимым соусом.

Ингредиенты 2 Порции

= Kotányi Produkte

400 г	Темпе
1 ст. л.	Псиллиум
80 мл	Вода
2 ст. л.	Оливковое масло
1 ст. л.	Жидкий дым
1 ст. л.	Гречневая мука
2 ст. л.	Нарезанная свежая петрушка
1 ст. л.	Приправа для гриля и шашлыка Жаркий Даллас
1 ст. л.	Соль морская

Панировка:

100 г	Семена тыквы
50 г	Семена кунжута
1 ч. л.	Соль морская