

# Стейки з темпе на грилі

20–30 хв

## Приготування

1. За допомогою кухонного комбайна швидко змішати всі інгредієнти для скоринки і висипати в неглибоку миску. Змішати лушпиння насіння псилліуму з водою і залишити на деякий час загусати.
2. Потім змішати всі інгредієнти для стейка в тістоподібну суміш. Сформувати з тіста дві котлетки, схожі на стейки, посипати їх з обох боків гарбузовим насінням та кунжутом. Злегка притиснути котлетки.
3. Загорнути котлети у фольгу і поставити в холодильник мінімум на 4 години або на ніч. Коли стейки будуть готові, змастити їх олією, смажити на грилі по 5 хвилин з кожного боку.
4. Подавати зі свіжою зеленню, лаймом або улюбленим соусом-гриль. Смачного!

## Інгредієнти 2 порц.

= Kotányi Produkte

| | |
|---|---|
| 400 г | Темпе |
| 1 ст.л. | Лушпиння псилліуму |
| 80 мл | Вода |
| 2 ст.л. | Оливкова олія |
| 1 ст.л. | Рідкий дим |
| 1 ст.л. | Гречане борошно |
| 2 ст.л. | Свіжа петрушка, нарізана |
| 1 ст.л. | Приправа Гриль з копченою паприкою |
| 1 ст.л. | Сіль морська йодована |

Для скоринки:

| | |
|---|---|
| 100 г | Гарбузове насіння |
| 50 г | Насіння кунжуту |
| 1 ст.л. | Сіль морська йодована |