



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 загустіти.
- 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

