



# Steaki s tempehom in tekšaško začimbno soljo za žar

🕒 20–30 Min   

## Priprava

- 1 V kuhinjskem strojčku hitro in grobo obdelajte vse sestavine za skorjo, nato pa zmes stresite v plitvo skledo. Lupine semen indijskega trpotca zmešajte z vodo ter jih pustite kratek čas, da se zgostijo.
- 2 Vse sestavine za steake zmešajte v mešanico, podobno testu. Testo oblikujte v dva polpeta v obliki steaka ter po obeh straneh potresite z zmesjo bučnih in sezamovih semen. Polpeta rahlo pritisnite navzdol.
- 3 Nato polpeta zavijte v folijo in za vsaj 4 ure ali čez noč postavite v hladilnik. Tik preden ju daste na žar, steaka premažite z oljem. Pecite 5 minut na vsaki strani.
- 4 Postrezite z nekaj svežimi zelišči, limeto ali vašo najljubšo omako za žar ter uživajte.

## Sestavine 2 Porcije

♦ = Kotányi Produkte

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| 400 g   | Tempeha                        |
| 1 žlica | Lupin semen indijskega trpotca |
| 80 ml   | Vode                           |
| 2 žlici | Oljčnega olja                  |
| 1 žlica | Tekočega dima (liquid smoke)   |
| 1 žlica | Ajdove moke                    |
| 2 žlici | Sesekljane svežega peteršilja  |
| 1 žlica |                                |
| 1 žlica | ♦ Morska sol jodirana          |

### Skorja:

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| 100 g    | Bučnih semen          |
| 50 g     | Sezamovih semen       |
| 1 žlička | ♦ Morska sol jodirana |

