



# 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	Sesekljanega svežega peteršilja
1 žlica	🔥
1 žlica	🔥 Morska sol jodirana

### Skorja:

100 g	Bučnih semen
50 g	Sezamovih semen
1 žlička	🔥 Morska sol jodirana

