

Steaky z Tempehu s kořením Grill Texas

20–30 Min

Preparation

1. Pomocí kuchyňského robotu rychle a nahrubo smíchejte všechny ingredience na krustu a nasypte je do mělké mísy. Smíchejte slupky psyllia s vodou a nechte krátce zhoustnout.
2. Poté smíchejte všechny ingredience na steaky do těsta. Z těsta vytvarujte dvě placky připomínající steaky a posypte je z obou stran dýňovými semínky a sezamem. Placičky mírně přitlačte.
3. Zabalte placičky do fólie a uložte je do lednice alespoň na 4 hodiny nebo přes noc. Když jsou steaky připravené ke grilování, potřete je olejem a grilujte 5 minut z každé strany.
4. Podávejte s čerstvými bylinkami, limetkou nebo oblíbenou grilovací omáčkou a pochutnejte si.

Ingredients 2 Portions

= Kotányi Produkte

400 g	Tempeh
1 PL	Lupiny psyllia
80 ml	Voda
2 PL	Olivový olej
1 PL	Tekutý kouř
1 PL	Pohanková mouka
2 PL	Čerstvá petrželka, krájená
1 pol.lž.	Gril
1 PL	Mořská sůl s jódem

Krusta:

100 g	Dýňová semínka
50 g	Sezamová semínka
1 ČL	Mořská sůl s jódem