



Texasi grillezett tempeh-steak

🕒 20–30 Perc 🍴🍴🍴

Elkészítés

- 1 Aprítógéppel daráljuk gyorsan össze a magos kéreg hozzávalóit, majd tegyük egy lapos tálba. Keverjük össze az útifűmaghéjat a vízzel, és várjuk meg, amíg besűrűsödik.
- 2 Ezután dolgozzuk össze a steak összes hozzávalóját. Formázzunk a masszából két steakszerű pogácsát, és szórjuk meg mindkét oldalát a tökmagos-szezám-magos keverékkel. Kissé lapogassuk el a pogácsákat.
- 3 Csomagoljuk a steak-et fóliába, és tegyük hűtőszekrénybe legalább 4 órára vagy akár egész éjszakára. Sütés előtt kenjük meg a steak-et olajjal, és grillezzük mindkét oldalát 5 percre.
- 4 Tálaljuk friss fűszernövényekkel, zöldcitrommal vagy a kedvenc grillszósunkkal.

Összetevők 2 fő részére

♦ = Kotányi Produkta

400 g	Tempeh
1 ek.	Útifűmaghéj
80 ml	Víz
2 ek.	Olívaolaj
1 ek.	Folyékony füst
1 ek.	Hajdinaliszt
2 ek.	Friss petrezselyem aprítva
1 ek.	♦ Flekken fűszersó
1 ek.	♦ Tengeri só, durva szemű

A magos kéreghez:

100 g	Tökmag
50 g	Szezám-mag
1 tk.	♦ Tengeri só, durva szemű

