

REZANCE SO ZELENINOU A TEMPEHOM

PRÍPRAVA

15-20 min

ČAS VARENIA

20 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

70 g ryžových rezancov
100 g tempehu (pol balenia)
1 menšia mrkva
pol cibule
čerstvý hrášok vylúpaný (za hrst)
hrst brokolice
1 PL oleja (najviac sa hodí sezamový,
ale nie je to nutnosť)
soľ
omáčka Shoyu/Tamari
ryžový ocot alebo citrónová šťava

mletý koriander
pol cesnaku alebo trochu sušeného
(nemusí byť)
1 ČL maizeny
1 ČL sezamu natural

VARIANTY:

namiesto hrášku môžete dať
pokrájanú špargľu, čínsku kapustu
alebo na kocky nakrájanú červenú
papriku

POSTUP

1. Postavíme vodu na cestoviny, ktoré uvaríme podľa návodu.
2. Všetku zeleninu nakrájame na menšie kúsky. Mrkvu krájame našikmo na podlhovasté kúsky. Cesnak na jemné plátky. Hrášok vylúpeme. Tempeh nakrájame nadrobno.
3. Do woku alebo vyššej panvičky dáme olej. Rozpálime, mierne osolíme.
4. Prihodíme len mrkvu, ktorú dvomi vareškami nadhadzujeme asi 3-4 minúty. Držíme silnejší plameň.
5. Potom pridáme len brokolicu a postup opakujeme 3 minúty.

6. Ďalej pridáme cibuľu a nadhadzujeme asi 2 minúty.
7. Pokračujeme s hráškom a nadhadzujeme 2-3 minúty.
8. Až teraz pridáme tempeh a prilejeme sójovú omáčku, ocot/citrónovú šťavu, pridáme cesnak a koriander.
9. Prilejeme za varešku horúcej vody z cestovín.
10. Maizenu ziešame s troškou studenej vody a pridáme do woku. Po minúte odstavíme.
11. Posypeme sezamom a podávame