

ŠPENÁT NA CESNAKU S PEČENÝM TEMPEHOM

PRÍPRAVA

5 min

ČAS VARENIA

10 min

BEZ LEPKU

áno

INGREDIENCIE

1 balík baby špenátu
1 ČL oleja
1/5 ČL soli
1 väčší strúčik cesnaku (alebo
2 menšie)
1/2 balenia tempehu, ktorý
ste otvorili v deň 4
Na omáčku:
1 PL Tamari alebo Shoyu
1 ČL ryžového sladu

pár kvapiek čerstvej citrónovej
šťavy
(ak máte, môžete pridať trošku
sušeného zázvoru alebo pár
kvapiek čerstvého) 50 g
ryžových cestovín alebo iná
obilnina či kúsok chleba na
podávanie

POSTUP

- Olej osolíme na panvičke a do mierne teplého pridáme tenučké plátky cesnaku. Restujeme len krátko, kým nezačne cesnak voniať.
- Hneď pridáme prepláchnutý baby špenát, premiešame a prikryjeme. Za pár minút je špenát hotový. Po 1-2 minútach ho skontrolujte, aby sa zbytočne dlho nevaril.
- Necháme ho odpočívať prikrytý v panvičke. Medzitým opečieme tempeh pokrújaný na 2 mm hrubé plátky.

- Stačí nám k tomu minimum oleja. Keď jemne chytí farbu, je hotový.
- Vymiešame ingrediencie na omáčku a polejeme ňou tempeh naservírovaný na cesnaku.
 - Môžeme ho posypať sezamom a podávať s menšou porciou uvarených ryžových rezancov alebo inou obilninou.