



# TEMPEH SPIESJES MET KORIANDER- LIMOENMAYONAISE

## INGREDIENTEN

- 3 limoenen
- 20 gram verse koriander
- 2 tenen knoflook
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 - 2 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel kaneel
- 1 theelepel gemalen komijn
- 3 eetlepels olijfolie
- 250 gram tempeh
- 4 eetlepels mayonaise
- 2 - 3 eetlepels yoghurt
- 6 houten spiesen

## UITLEG

Boen 2 limoenen schoon. Rasp de groene schil en pers de limoenen uit. Hak de limoenrasp fijn. Hak de helft van de koriander fijn.

Pers 1 knoflook boven een kom uit en voeg tomatenpuree, 2 eetlepels water, 2 eetlepels limoensap, 1 eetlepel limoenrasp, 1 eetlepel fijnggehakt koriander, paprikapoeder, kaneel, komijn, zwarte peper en olijfolie toe. Roer alles tot een marinade.

Snijd de tempeh in blokjes van ca. 3 x 3 cm. Schep de blokjes tempeh door de marinade en laat 30 minuten op kamertemperatuur marineren.

Pers de andere knoflook boven een kom uit. Voeg 2 eetlepels limoensap met de resterende limoenrasp en fijngehakte koriander, mayonaise, yoghurt en peper toe en roer tot een saus.

Steek aan elke spies 3 blokjes tempeh en leg ze op een schaal. Bewaar ze afgedekt in de koelkast/.

Rooster de spiesjes in de grill pan in 10 - 12 minuten rondom bruin en gaar, keer ze regelmatig.

Serveer de spiesjes met de resterende koriander en partjes limoen. Zet de limoen-koriander mayonaise ernaast.

HOOFDGERECHT

2 PERSONEN

TIJD: 1 UUR EN 5 MINUTEN

ZIE MEER OP:

LA  
COMIDA  
Deliciosa

