



PINCHOS DE TEMPEH CON MAYONESA DE CILANTRO Y LIMA

INGREDIENTES

- 3 limas
- 20 gramos de cilantro fresco
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de puré de tomate
- 1 - 2 cucharadas de pimentón
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharada de comino rallado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 250 gramos de tempeh
- 4 cucharadas de mayonesa
- 2 - 3 cucharadas de yogur
- 6 pinchos de madera

EXPLICACIÓN

Limpia las limas. Ralla la cáscara verde y exprime las limas. Pica la cáscara de lima fino. Pica la mitad de cilantro fino.

Exprime 1 diente de ajo sobre una bola y añade el puré de tomate, 2 cucharadas de agua, 2 cucharadas de zumo de lima, 1 cucharada de la cáscara de lima, 1 cucharada de cilantro picado, pimentón, canela, comino, pimienta negra y aceite de oliva. Revuelve todos hasta un adobo.

Corta el tempeh en cuadrillos de 3 x 3 cm. Sirve los cuadrillos de tempeh por el adobo y deja marinar por 30 minutos a la temperatura ambiente.

Exprime el otro ojo sobre una bola. Añade 2 cucharadas de zumo de lima con el resto de la cáscara de lima y cilantro picado fino, mayonesa, yogur y pimienta y revuelve hasta una salsa.

Pincha a cada pincho 3 cuadrillos de tempeh y pon los pinchos en una fuente. Guarda los pinchos en un frigorífico.

Asa los pinchos por 10 -12 minutos alrededor tostado y hecho en una olla para parrilla, vuelve los pinchos regular.

Sirve lo pinchos con el resto de cilantro y partes de limas. Pon la mayonesa de cilantro y lima al lado.

PLATO PRINCIPAL

2 PERSONAS

TIEMPO: 1 HORA Y 5 MINUTOS

MIRA MÁS EN:

LA
COMIDA
Deliciosa

