

SCALOPPINE DI TEMPEH AL LIMONE , SFUMATE AL VINO BIANCO CON FUNGHI E PATATE

Viaggi&AssaggiFelici



SCALOPPINE DI TEMPEH AL LIMONE

CON FUNGHI TRIFOLATI E PATATE AL FORNO

SFUMATE AL VINO BIANCO



GLUTEN FREE !

Il **tempeh** è un alimento fermentato ricavato dai semi di soia gialla.

Nutriente, gustoso e molto versatile.

Ingredienti per 4 persone

- 8 fettine di tempeh (4 panetti da 75 gr, totale 300gr)
- 4 cucchiaini di olio d'oliva (extravergine)
- 2 cucchiaini di vino rosso vegan

- 1 limone
- q.b. di farina o amido di mais (io usato farina di riso integrale bio)
- 2 cucchiaini di lievito alimentare
- Salsa di soia (per gluten free usate quella senza glutine)
- sale integrale
- Funghi champignon freschi
- Prezzemolo q.b
- aglio q.b

Come fare le scaloppine di tempeh al limone

- Innanzitutto trifolare i funghi cuocerli con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio, sale(io ho messo un po' del mio dado fatto in casa),prezzemolo e pepe o peperoncino.
- Preparare una salsa emulsionando la salsa di soia, , il succo di un limone ed il lievito alimentare
- Infarinare le fettine di tempeh su entrambi i lati, scuotendo la farina in eccesso.
- Riscaldare in una padella l'olio e quando sarà caldo aggiungete il tofu infarinato e fatelo cuocere su un lato per 7 minuti a fuoco basso.
- Girate le fettine ed aggiungete l'emulsione, quindi fate cuocere anche sull'altro lato.
- Sfumare con il vino bianco, unire i funghi trifolati .
- Condire con sale integrale .

Le vostre scaloppine di tempeh alle al limone sono pronte, servitele ancora calde con i funghi trifolati.

Io le ho servite accompagnate anche da patate al forno .

Fatemi sapere se realizzerete questa ricetta, a noi è piaciuta moltissimo e siamo felici di poterla condividere con voi!

Se ti è piaciuta questa ricetta metti un #like e commenta sotto l'articolo !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate potete iscrivervi anche al mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici

E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!

Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :

☐alle newsletter di questo blog

<https://page.co/PD3nai>

☐mio gruppo Facebook Viaggi&AssaggiFelici

[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)

☐seguirmi su Pinterest

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici/blog>

**ACQUISTA I PRODOTTI [CIBOCRUDO](#) IN
COLLABORAZIONE
CON VIAGGI&ASSAGGIFELICI**

**Per realizzare i miei piatti
utilizzo spesso questi prodotti**

di [CIBOCRUDO](#), che se ti va puoi acquistare direttamente cliccando sul link, Al tuo primo ordine avrai € 5 di sconto inserendo il mio codice personale 509FM nel campo dei coupon alla fine dell'ordine prima del pagamento :

