

Tempeh glaseado con naranja

4 porciones, 3 rebanadas cada una

1 paquete de tempeh cocido y cortado en trozos finos del tamaño de un bocado

1/2 taza de jugo de naranja recién exprimido

1 cucharadita de jengibre fresco rallado o 1/4 cucharadita de jengibre molido en polvo

1 cucharada de salsa tamari

1 1/2 cucharadas de mirin o vino blanco

1 cucharadita de miel de maple (grado b)

1- 2 cucharadas de aceite de oliva

Por porción:

249 calorías

12 g de grasa total

2 g de grasa saturada

410 mg de sodio

20 g de carbohidratos

3 g de fibra

17 g de proteína

Cocine el tempeh en agua hirviendo durante unos 6 minutos, sáquelo y séquelo. Mezcle el jugo de naranja, el jengibre, la salsa tamari, el mirin y la miel de maple. Caliente un sartén y añada el aceite y el tempeh preparado. Fría hasta que se dore, dele la vuelta y cocine hasta que se dore por el otro lado. Vierta la salsa sobre el tempeh y cocine hasta que se reduzca y espese como un glaseado

