

# Curso de cocina vegana

## Módulo 4 Carnes vegetales

# Tempeh

El tempeh (o Tempe) es un alimento originario de Indonesia hecho con semillas de soja fermentadas con el hongo *Rhizopus oligosporus*, suele llamarse iniciador de tempeh (tempeh starter en inglés), su sabor es suave pero de aroma fuerte. Se utiliza para guisos, frituras, asado al horno o a la plancha o como si fuera un trozo de carne.

Es rico en proteínas (19 g por cada 100 g) y fibra.

Para hacerlo casero debemos conseguir semillas de soja amarilla, aunque también puede hacerse con alubias mungo (poroto mung) y el fermento iniciador. El fermento iniciador se consigue fácilmente en internet. También se puede adicionar semillas de girasol crudas, arroz o garbanzos hervidos para hacer diferentes tipos de tempeh.

## Tempeh básico

### Ingredientes

- 600 g de semillas de soja amarilla, mejor sin cáscara.
- 5 cdas de vinagre blanco o de manzana
- 1 cda de fermento iniciador de tempeh
- Agua cantidad necesaria

### Método

Remojar la soja durante al menos 8 horas, escurrir el agua y poner en una olla la soja y el vinagre juntos, se debe agregar agua hasta cubrir la soja y hervir a fuego fuerte, una vez que empiece a hervir bajar el fuego a mínimo y cocinar durante 30 minutos. Drenar el agua que queda y cocinar a mínimo un minuto más para que el agua desaparezca por completo. Apagar el fuego y dejar enfriar las semillas hasta que estén tibias, pero no muy frías.

Agregar una cucharadita del fermento y mezclar muy bien durante 1 minuto, con una cuchara de madera. Distribuir la preparación dentro de 3 bolsitas de plástico de 18 x 28 cm y cerrar la bolsa (yo uso un sellador para también quitar todo el aire de adentro), hacer varios agujeros con un tenedor, o con un escarbidentes

(o palillo) para que el fermento pueda respirar y dejar reposar en un lugar cálido de la casa durante al menos 3 días.

A partir de las 48, si la temperatura no ha variado demasiado y se mantiene en un promedio de 37°C, se podrá observar que la superficie del tempeh empieza a verse color blanco y el bloque se puede manipular sin que se deforme. Cuando toda la superficie este e color blanco el tempeh estará listo. Se puede congelar, en la nevera o heladera durará una semana. Pueden observarse alguna coloración oscura o no deseada producto de agentes contaminantes, por eso es muy importante la asepsia a la hora de preparar tempeh. El tempeh perfecto es aquel que no presenta diferencias de coloración o puntos oscuros. Si esto ocurre se puede eliminar la parte afectada y consumir el resto sin problemas.

Se puede consumir crudo en ensaladas o cocido en estofados o fritos. Se lo reemplaza fácilmente en recetas que contienen tofu o carnes vegetales. Unas cucharadas de tempeh fresco sirven para hacer un nuevo kg de tempeh. La cepa del iniciador puede ser utilizada hasta 4 veces.

## Curry de tempeh con arroz

### Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 250 g de tempeh, en cubos
- 2 pimientos morrones (uno rojo y uno verde), en rodajas
- 1 batata o camote grande, cortado en cubitos
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla picada
- 250 ml de leche de coco
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1/2 taza de albahaca fresca picada
- 2 cucharadas de tamari o shoyu

### Direcciones

Calentar el aceite en una sartén grande y freír el tempeh a fuego medio hasta que se dore un poco.

Sofreír los pimientos, el boniato, el ajo y la cebolla durante diez minutos.

Combine el tempeh y las verduras en la sartén y agregue el curry en polvo, la leche de coco, la albahaca y el tamari y cocine a fuego medio durante unos diez minutos.

Sirva el tempeh con arroz.

## Espagueti con boloñesa de tempeh

- 500 g de espaguetis, hervidos según las instrucciones
- 250 g de tempeh fresco, desmenuzado en trozos finos
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cebolla mediana picada
- ¼ taza de pimiento rojo picado
- 250 g de champiñones picados
- 100 ml de vino tinto
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 2 tomates medianos, en cubos
- 1 cucharada de salsa de soja
- 150 g de pasta de tomate concentrado
- sal y pimienta a gusto
- queso de soja vegano, rallado (opcional)

### Direcciones

Desmenuza el tempeh en un procesador de alimentos para obtener pequeñas migajas asegurándose de no obtener un puré. En una sartén, hornee el tempeh en aceite de oliva hasta que esté ligeramente crujiente mientras revuelve continuamente. Agrega el ajo, la cebolla, la pasta de pimiento rojo y sofríe durante unos 5 minutos a fuego medio. Agrega la salsa de soja, el vino tinto, el orégano, los champiñones, el tomillo y los tomates. Cocine a fuego lento la salsa durante 15 minutos. Agrega la pasta de tomate. Llevar al espagueti la salsa boloñesa al gusto con sal y pimienta. Si la salsa está demasiado ácida, puede agregar un poco de azúcar.

Ponga los espaguetis hervidos y calientes en platos individuales y cubre con la salsa. Espolvorea con un poco de queso de soja vegano rallado.

## Quinoa con tempeh

Porciones totales: 4

### Ingredientes

- 250 g de tempeh
- 2 cucharadas de salsa de soja

- 250 champiñones o shii-take
- 1 cebolla
- 250 calabaza
- 1 zanahoria mediana
- 2 tazas de quinoa
- 4 tazas de agua

#### Método

Calentar el aceite y rehogar las cebollas picadas hasta que estén tiernas. Agrega las setas en rodajas y cocina por 6 min.

Cortar el tempeh, la zanahoria y la calabaza en cubos y agregarlos junto con la quinoa, la salsa de soja y el agua a los champiñones.

Cocine por unos 20 min. hasta que la quinua esté blanda.

## Flan de calabaza y manzana

### Ingredientes

(salen 10/12 flancitos)

- 1 kg de manzana roja
- 1 kg de calabaza
- 1/2 litro de jugo de naranja
- 6 cucharadas de maicena
- 2 o 3 cdas de azúcar integral, miel de maíz o de arroz (opcional)

### Método

Cortar la calabaza en trozos pequeños y cocinarla en el horno o microondas durante 15 minutos hasta que esté tierna, hacer un puré y reservar.

Aparte pelar y cortar las manzanas en trocitos pequeños, poner en una olla la manzana troceada junto con el jugo de naranjas y si se quiere con 2 o 3 cdas de miel de maíz o azúcar integral (si las naranjas son dulces no hace falta agregar azúcar).

Cocinar la manzana en el zumo de naranjas durante unos minutos hasta que empiece a estar tierna, agregar el puré de calabaza y cocinar unos 10 minutos más hasta que la manzana esté bien tiernita.

Aparte disolver la maicena con 1/2 vaso de agua fría (poco menos), agregar la maicena disuelta a la mezcla del flan y cocinar 4 o 5 minutos más. Apagar el fuego, poner en moldes individuales y dejar enfriar varias horas.

Se puede combinar el jugo de naranja con jugo de maracuyá o fruta de la pasión para que le de un sabor más exótico al flan.

