

Tempeh s bulgurem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- uzený tempeh 1 balení
- trocha sójové omáčky 1 ks
- syrový bulgur 1 hrnek
- smetana 200 ml
- paprika 0.5 ks
- rajče 1 ks
- cibule 1 ks
- mrkev 1 ks
- ostatní zelenina podle vlastní chuti 1 ks
- trocha tymiánu, soli a pepře 1 ks

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Alespoň dvě hodiny předem dáme tempeh marinovat do sójové omáčky. Bulgur si připravíme podle návodu na sáčku.

Ve wok pánvi na oleji krátce osmahneme zeleninu. Po chvilce přidáme tempeh a nakonec vmícháme předem uvařený bulgur, tymián, sůl a pepř. Poté zalijeme smetanou (můžeme použít i sójovou smetanu). Chvilku podusíme a je hotovo.