



TEMPEH DI SOIA GLASSATO, POLENTA INTEGRALE, PATATA DOLCE E SALMORIGLIO AL PREZZEMOLO

ricetta della scuola di cucina “È Cucina” di Verona

Ingredienti per 4 porzioni

150 gr tempeh
300 gr di Polenta Valsugana “L’Integrale”
2 patate dolci cotte al vapore
1 daikon rosso o bianco
altre verdure a piacere
50 gr salsa di soia
50 gr miele
50 gr mirim
6 gr amido di mais
acidulato di umeboshi
olio extravergine di oliva

Procedimento

Marinare il daikon tagliato a rondelle in una soluzione di umeboshi ed acqua. Preparare una polenta morbida seguendo le istruzioni della confezione. Preparare la glassa facendo bollire la soia, il mirim e il miele, addensare con amido sciolto in un po’ d’acqua e tenere da parte. Tagliare il tempeh a triangoli, rosolare in una padella con olio extravergine di oliva, quindi nappare con la glassa a fuoco spento. Rosolare anche la patata dolce. Completare posizionando alla base del piatto la polenta in modo circolare, quindi aggiungere la patata dolce, il daikon marinato e condire con salmoriglio. È possibile aggiungere altre verdure a piacere, cipolline borretane al vapore, zucca etc.

Procedimento per il salmoriglio

Origano, prezzemolo, succo e scorza di lime, limone a brunoise, olio extravergine di oliva. Tritare e coprire con olio extravergine di oliva.

