

Tempeh Natura Nuova Bio: il vegetale che sostituisce carne e pesce

scritto da Redazione | 16/01/2017



Se fino a poco tempo il Tempeh era un prodotto poco conosciuto, oggi sempre più persone ne apprezzano le numerose proprietà nutritive e terapeutiche. Natura Nuova Bio lancia una confezione da 150 grammi tutta da gustare.

Originario del sud est asiatico, il **Tempeh o tempè** è un alimento vegetale che si ottiene dalla fermentazione dei fagioli di soia gialla decorticata. Per la ricchezza di **proteine vegetali** e di **vitamina B12**, viene considerato una valida alternativa a carne e pesce e quindi è frequente nell'alimentazione di vegetariani e vegani. Il fatto che si utilizzi l'intero germoglio di soia, rende il Tempeh **ricco di fibre** che facilitano il buon funzionamento dell'apparato digerente, prevenendo alcune patologie.

Caratteristiche organolettiche del Tempeh

Il Tempeh si presenta dal colore biancastro con macchioline nere-grigie che valorizzano la naturalezza del prodotto. La **degustazione** rivela una consistenza solida e compatta, il sapore e l'odore sono piacevoli, con note di soia, sentori di noci e di funghi.

Valori nutrizionali del Tempeh



100 grammi di Tempeh contengono:

- circa 170 Kcal,
- 20 g di proteine,
- 6.5 g di grassi,
- 6.5 g di carboidrati.

Tempeh Natura Nuova Bio

Il [Tempeh di Natura Nuova Bio](#) è un prodotto 100% italiano e biologico, già pronto all'uso e che si può consumare sia crudo che cotto. Tipicamente viene mangiato a fette, cotto sulla piastra, al vapore, ma anche fritto.

Può insaporire pasta, riso e legumi; si abbina a tutte le salse e alle zuppe ed è ottimo anche come contorno accanto a verdure fresche o bollite. Può essere impiegato come sostitutivo della carne.

Ricetta del Tempeh fritto agli aromi

Ingredienti per 8 persone

- 400 grammi di Tempeh
- 1 ananas
- fiori eduli q.b

Per la tempura:

- 100 grammi fecola
- 200 grammi acqua fredda
- 2 litri olio di semi
- 100 grammi farina

Per la marinata:

- acqua q.b.
- succo d'arancia e di limone q.b.
- zucchero q.b.

Per il caramello speziato:

- 250 grammi zucchero di canna
- 100 grammi miele di melata
- aromi vari (arancia, limone, cannella, chiodi di garofano, noce moscata, bacche di ginepro) q.b.

Preparazione

Preparare una marinata cotta a base di acqua, zucchero e succo di limone e arancia. Tagliare il Tempeh a fette molto sottili e immergerle per un paio d'ore.

Affettare l'ananas a fette sottili e cuocerle brevemente nel microonde. Quindi preparare il caramello speziato con zucchero di canna, miele e i diversi aromi; poi aggiungere parte dei fiori eduli e caramellare anch'essi.

A questo punto prepariamo la pastella miscelando fecola, farina, acqua fredda e petali di fiori. Al momento del servizio, scolare le fettine di Tempeh, passarle nella pastella e friggerle in olio di semi bollente.

Serviamole sul carpaccio d'ananas, nappiamo con il caramello speziato e decoriamo con i fiori caramellati.