

## Tempeh s fazuľou, kukuricou a ryžou

### Suroviny:

- Cibuľa
- Olivový olej
- Tempeh
- konzerva červenej fazule
- konzerva kukurice
- 1 šálka ryže
- Soľ, sójová omáčka, sladkokyslá čili omáčka



Na oleji osmažíme cibuľu a primiešame na kocky nakrájaný tempeh a osmažíme. Pridáme konzervu fazule a kukurice bez nálevu a všetko necháme prevrieť. Dosolíme a ochutíme sójovou omáčkou. Môžeme pridať aj sladkokyslú čili omáčku.

Ryžu opražíme na lyžici olivového oleja a zalejeme vodou ( 2x1 šálka). Pridáme soľ a varíme 15 minút na miernom ohni. Potom vypneme a necháme cca 10 min odstáť.

Na tanier dáme 2 kôpky ryže, tempeh s fazuľou a kukuricou, prípadne si k tomu ešte urobíme zelený šalát.

Dobrú chuť!

### Čo je tempeh?

*Tempeh je sójový výrobok, ktorý sa vyrába kultivovaním a kvasením celých sójových bôbov. Uvarené bôby sú naložené do kultúry ušľachtilej plesne a tá nimi prerastie, čím ich spojí a vytvorí tvrdú konzistenciu bielej farby. Táto plesň zaručuje obsah vitamínu B12, ktorý je nevyhnutný napríklad pri vegánskej strave, pretože ako jediný je čisto živočíšneho (v podstate bakteriálneho) pôvodu a nedá sa nahradiť rastlinnými náhradami. Preto sa v jedlách používa ako chutná náhrada mäsa.*

