

Ricette vegane equilibrate

Verdure al forno con tempeh



Valori nutrizionali per una

Energia	555 kcal
Proteine	29 g
Grassi	22 g
Carboidrati	48 g

Ricette vegane equilibrate

Verdure al forno con tempeh

4 persone

Ingredienti

1 kg Patate, sbucciate e a cubetti
1 Cavolfiore, in cimette
4 Carote, a cubetti
2 Peperoni, a cubetti
2 Cipolle, tagliate grossolanamente
4 Spicchi d'aglio, tagliati finemente
4 C Olio d'oliva
Sale e pepe

400 g Tempeh, a cubetti
2 C Sesamo



Preparazione

1. In una pirofila mescolare le patate e le verdure, condire con olio, sale e pepe ed infornare a 200C per ca. 40 min. Mescolare di tanto in tanto.
2. In una padella, far rosolare il tempeh in un goccio d'olio.
3. Unire tempeh e verdure, condire con abbondante sesamo e servire.

Consiglio

scegliere verdure di stagione