

Tempeh a la barbacoa ✨ ✨ ✨

Esta receta de barbacoa utiliza como base el gochujang, una intensa pasta de especias coreanas. Hay una gran disponibilidad de gochujang en los principales comercios minoristas en línea y en muchas tiendas de comestibles, pero si no tiene ninguno a mano, puede sustituirlo por una salsa barbacoa picante; solo debe omitir el azúcar negra. Tempeh, un pastel denso de soya fermentada y fácil de usar, es un sustituto de carne sabroso y saludable.



Ingredientes:

- 1 bloque de tempeh de 8 onzas
- Para el marinado:
 - 2 cucharaditas de gochujang
 - 2 cucharadas de azúcar negra
 - 1 cucharada de miel
 - 2 cucharadas de salsa tamari o de soya
 - 1 cucharadita de aceite de sésamo
 - 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
 - 1 o 2 dientes de ajo picados
 - 1/2 cucharadita de semillas de sésamo tostadas
 - 1 cebolleta, lavada y picada
 - Una pizca de pimienta negra fresca molida

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes del marinado en un recipiente. Mézclelo con un batidor o tenedor hasta que la miel y el azúcar negra se disuelvan.
2. Desenvuelva el tempeh y córtelo en trozos grandes del tamaño de un bocado, tiras, filetes o cubos, según cómo lo prefiera.
3. Coloque los trozos de tempeh en una cesta vaporera sobre una olla llena de agua. Deje hervir el agua, cubra y cocine el tempeh al vapor durante 10 minutos.
4. Coloque las piezas de tempeh en el marinado. Deje marinar durante al menos dos horas o hasta un día, dándolos vuelta como mínimo una vez.
5. Precaliente el horno a 400 °F.
6. Disponga los trozos de tempeh en una sola capa sobre una bandeja para horno aceitada o forrada con papel para hornear.
7. Hornee el tempeh por 10 minutos.
8. Use pinzas o una espátula para voltearlo, báñelo con la salsa restante y hornee durante otros 10 minutos.
9. Sírvalo en un pan de semillas de sésamo tostado junto con una ensalada de col, frijoles horneados y sus guarniciones favoritas de barbacoa.

Barbecue tempeh



This barbecue recipe uses gochujang, an intense Korean spice paste, as its base. Gochujang is widely available at major online retailers and at many grocery stores, but if you don't have any on hand, you can substitute a spicy barbecue sauce; just omit the brown sugar. Tempeh, an easy-to-use, dense cake of cultured soybeans, makes for a savory and healthy meat substitute here.



Ingredients:

- 1 8-ounce block of tempeh
- For the marinade:
 - 2 teaspoons gochujang
 - 2 tablespoons brown sugar
 - 1 tablespoon honey
 - 2 tablespoons Tamari or soy sauce
 - 1 teaspoon sesame oil
 - 1 teaspoon grated fresh ginger
 - 1-2 cloves garlic, crushed
 - 1/2 teaspoon toasted sesame seeds
 - 1 scallion, washed and chopped
 - Pinch of fresh ground black pepper

Instructions:

1. Put all the marinade ingredients in a bowl. Combine together with a whisk or fork until the honey and brown sugar are dissolved.
2. Unwrap the tempeh and chop it into large, bite-sized chunks, strips, steaks or cubes, according to your preference.
3. Place the tempeh pieces in a steamer basket over a pan filled with a few inches of water. Bring the water to a boil, cover and steam the tempeh for 10 minutes.
4. Drop the tempeh pieces into the marinade. Allow to marinate for at least two hours or up to a day, turning at least once.
5. Preheat oven to 400 degrees.
6. Arrange tempeh pieces in a single layer on an oiled or parchment-lined baking sheet.
7. Bake tempeh for 10 minutes.
8. Use tongs or a spatula to flip tempeh, baste it with any remaining sauce and bake for another 10 minutes.
9. Serve on a toasted sesame seed bun alongside cole slaw, baked beans and your favorite barbecue accompaniments.