

Qucina/naturale Il tempeh

Author : Alessandra Facchinetti

Date : 21 maggio 2014



Il *tempeh* è un alimento fermentato dalla consistenza compatta. Il suo sapore è deciso e forte, ricorda il gusto dei funghi.

È originario dell'Indonesia dove il suo uso è assai comune e popolare, si può preparare con fagioli di soia gialla e da altri legumi, come i fagioli rossi oppure le arachidi. Quest'ultima varietà oltre a essere molto difficile da reperire è assai ricca di grassi, ma il suo sapore è davvero particolare ed unico.

Il *tempeh* viene usato in sostituzione della carne, di cui ricorda in qualche modo la consistenza, grazie alla simile composizione proteica, ha inoltre una buona dose di fibre, è scarsamente grasso e per questo risulta assai digeribile e facilmente assimilabile.

La preparazione tradizionale del *tempeh* prevede un ammollo della soia, la sua frantumazione ed una prima cottura; a questo punto viene aggiunto un ingrediente acido (prevalentemente aceti di frutta) e un particolare fungo, il *Rhizopus oligosporus*, che ha il compito di far fermentare l'impasto. Infine vengono formati dei panetti che vengono fatti riposare per 24 ore a una temperatura di 30 °C.

Il suo aspetto deve risultare compatto, con i fagioli uniti e avvolti da un sottile strato biancastro, la sua colorazione tende al marrone chiaro, beige e il suo profumo ricorda quello dei funghi freschi.

In Oriente, il *tempeh* si conserva in salamoia e prima di essere cucinato viene lessato in acqua fredda e marinato. Quindi, tagliato a fette o a dadini, può essere cucinato in vari modi, in umido con salse o verdure, oppure fritto o cotto al vapore. In Italia si trova sottovuoto e pronto all'uso, anche se prima di cucinarlo è sempre preferibile sbollentarlo in acqua fredda per una decina di minuti.

Tempeh dorato con senape e crema di zucchine (dosi per 2 persone)

200g di tempeh sottovuoto
4 cucchiaini di farina di riso o semola di grano duro
salsa di senape dolce
4 zucchine chiare
1 aglio fresco

prezzemolo tritato
qualche foglia di salvia
olio
sale

Dopo aver sbollentato il *tempeh* per 10 minuti circa, fatelo raffreddare e spennellatelo con un sottile strato di senape, a questo punto tagliatelo a cubetti e infarinatelo con la farina di riso o con la semola di grano duro, facendo attenzione a eliminare la farina in eccesso.

Fate rosolare i cubetti in poco olio caldo e a fiamma vivace per pochi minuti finché non risultano dorati e croccanti; quindi trasferiteli in un piatto che conserverete al caldo.

Aggiungete nella stessa padella l'aglio tritato (o intero, come preferite) e una parte del prezzemolo tritato e dopo aver fatto insaporire brevemente unite le zucchine a fette spesse, salate e cuocete per una decina di minuti. Se necessario unite un po' di acqua calda.

A cottura ultimata unite buona parte del restante prezzemolo, la salvia e fate frullare il tutto con un frullatore a immersione.

Disponete la crema di zucchine al centro del piatto e ricopritela con il *tempeh* rosolato, ancora caldo.