

ESTOFADO DE ALCACHOFAS Y TEMPEH DE GARBANZOS

Ingredientes para 2 personas:

- 2 alcachofas firmes, peladas y con el corazón cortado en octavos
- 2 ramas de apio en rodajas
- 2 cebolletas cortadas en medias lunas
- 1/2 vaso de alga cochayuyo remojada (opcional)
- 1 paquete de tempeh de garbanzo macerado en tamari cortado a dados.
- Aceite de oliva extra virgen de primera presión en frío
- Perejil picado
- Pipas de girasol, de calabaza y semillas de sésamo blanco y negro



Preparación:

1. Saltear las cebollas con un poco de aceite y una pizca de sal durante unos 5 minutos o hasta que empiecen a dorarse.
2. Incorporar las alcachofas, el apio, el tempeh y el alga cochayuyo.
3. Agregar un poco de sal, tapar y dejar cocer 10 minutitos a fuego suave, removiendo de vez en cuando, si es necesario puedes añadir un poco de agua. Cuando las alcachofas estén al dente el plato ya estará listo.
4. Servir el plato y aliñarlo con un poco de vinagre de manzana, aceite de oliva y perejil picado. Ponerle las semillas para, además de decorar enriquecer la receta.

Este plato admite otras verduras de temporada (espárragos, shitakes, ajos tiernos, calabacín...).