



Barritas de Tempeh con crujiente de Sésamo

Si estás en busca y captura de un Happy Snack salado, saciante y saludable, te presento a tu nuevas aliadas: **Barritas de Tempeh con crujiente de Sésamo** 😊

Fáciles de hacer, son ideales como snack tanto para llevar como para tomar en casa, o incluso como aperitivo-entrante con amigos, para sorprenderles mientras les aportas una **buena fuente de proteína vegetal** y lo mejor de todo, digestiva y fermentada, una garantía de aportar felicidad también a la **microbiota** intestinal.

El tempeh de hecho, **puede ser de soja o garbanzo**, siempre **fermentados** mediante un hongo llamado *Rhizopus Oligosporus*, atribuyéndole así propiedades **probióticas** a las que les vamos a sumar sabor y propiedades aún más digestivas gracias al **marinado de tamari y jengibre**,

grandes aliados de nuestro **sistema digestivo**.

Y es que para quienes vinieron a mi showcooking de Biocultura y ya probaron estas delicias, como a los que no, esta receta está dedicada a todos vosotros y a vuestros paladares, que buscan unir **placer y salud mediante productos de calidad**, respetando el bienestar de vuestro segundo cerebro (intestino) y de alimentaros desde la conciencia y equilibrio.

Además se pueden hacer **varias cantidades** y se conservan en nevera hasta 4 días sin problema! Y si las acompañáis de una [salsa de tomate](#) como la que os propongo, **antiinflamatoria y repleta de antioxidantes** y sabor, vais a crear el tándem perfecto para unas pausas perfectas, qué os parece?

Ya tenéis hambre? Pues vamos allá!!

- **10 barritas**
- Grado de dificultad es **bajo**
- Tiempo de preparación: **10 minutos + 20-30 min de dejar marinar + 20 min al horno**

Ingredientes para las Barritas de Tempeh con crujiente de Sésamo

Para el marinado

- 200 gr de tempeh de soja o garbanzos bio del [Granero Integral](#)
- 2 c.soperas de salsa Tamari bio, no pasteurizado
- zumo de $\frac{1}{2}$ limón
- 1 diente de ajo pelado y prensado (o troceado)
- 1 c.sopera del supralimento jengibre
- 1 c.sopera de aceite de oliva virgen bio

Para el rebozado de sésamo

- 1/2 taza de semillas crudas de sésamo

Elaboración

Para el marinado

1. Trocear el tempeh en 10 barritas, de forma rectangular
2. En un bol, verter todos los otros ingredientes y mezclar bien.
3. Llevar la salsa a una bolsa de plástico, y sumergir las barritas para que queden bien impregnadas.
4. Masajear las barritas con la salsa y, cerrando bien la bolsa, dejar marinar durante 20-30 minutos.

Para el rebozado de sésamo

1. Pre-calentar el horno a 190 grados.
2. Preparar una bandeja de horno con papel de horno.
3. Una vez marinadas las barritas, verter las semillas en un plato hondo y rebozarlas bien por todos los lados .
4. Ir colocándolas en la bandeja de horno, y dejarlas hornearse durante 10-15 minutos de cada lado , hasta que queden doradas.

Montaje final

1. Sacar las barritas del horno y dejar enfriar .
2. Colocarlas sobre una cama de hojas verdes con [la salsa](#) de acompañamiento a parte o encima, al gusto.

Crujientes Bocados 100% Probióticos



