

# Friteret tempeh med broccoli, høst og ribs

Til 4 personer

---

## Ingredienser

- 200 g tempeh af gule ærter eller korn
  - 1 liter vindruekerneolie
  - 1 stor broccolibuket
  - 100 g friske ribs (frosne kan også bruges)
  - 25 g høst eller anden fast ost (f.eks. parmesan, Vesterhavsost)
  - 2 spsk ekstra jomfruolivenolie
  - 1 usprøjtet citron
  - Salt og friskkværnet peber
- 

## Fremgangsmåde

1. Skær tempeh ud i helt tynde skiver og læg op på en tallerken.
2. Kom vindruekerne olie op i en gryde og varm olien stille og roligt op.
3. Del broccoli ud i lidt mindre stykker, skræl stokken med en tyndskræller, så de yderste trevler kommer af. Skær herefter stokken og buketter i helt tynde skiver på langs med et mandolinjern, så du får nogle lange tynde spåner. Læg broccolispånerne i en skål med koldt vand, så de bliver helt sprøde og "krøllede". Kom spånerne i en sigte, og lad dem dryppe godt af.
4. Friter nu tempeh i den varme olie lidt ad gangen, så gryden ikke bliver overfyldt og olien holder sin temperatur, friter tempeh 1-2 min. til de er helt sprøde og gyldne og forsæt til alle skiverne er friteret. Pas på at olien ikke er for varm, så tempeh'n bliver for mørk, før den bliver sprød.
5. Mariner broccoli med saft og fintrevet skal fra citron, olivenolie, salt og peber.
6. Anret på fad med de sprøde tempeh, ribs og revet høst på toppen.
7. Server med det samme, så tempeh og broccoli holder sin sprødhed.