

# Bønnetempeh med grønne asparges, appelsin-miso-sauce, sort sesam og blomkålsris

Som hovedret til ca. 3 personer

---

## Primært

- 300 g favabønnetempeh
- 18 stk. (ca. 450 g) grønne asparges
- Olie til stegning

## Miso-sauce

- 3 spsk. (ca. 40 g) miso pasta
- 6 spsk. (ca. 55 ml) balsamico eddike
- 6 spsk. (ca. 55 ml) olie
- Saften af 1 ½ stk. appelsin

## Blomkålsris

- ¾ stk. (ca. 525 g.) blomkål
- Bunden fra de grønne asparges
- Salt

## Pynt/drys

- 3 spsk. sort sesamfrø
- 

## Fremgangsmåde

1. Skær tempehen ud i firkanter (ca. 1,5 x 1,5 cm). Skyl de grønne asparges. Skær ca. 3-4 cm af bunden – denne del er 'træet' (smid dem ikke væk, men gem til senere). Del aspargesstænglerne i 3 lige lange stykker.
2. Kom olie på panden og steg tempeh ternene ved middel varme til de er gyldne på alle flader – tag dem derefter af panden. Kom igen lidt olie på panden, og steg de grønne asparges på samme pande, drys med lidt salt. Aspargesene skal stadig have bid, så de skal kun have et par minutter på panden.
3. Sæt en gryde over med vand og lidt salt. Kog op under låg. Skyl blomkålen og del den i store buketter. Riv blomkålen på den grove side af rivejernet. Kom op i en skål. Nu skal bunden af asparges bruges. Skær dem i tynde skiver, og kom dem op til blomkålen og vend rundt. Når vandet koger, hældes det over blomkåls-aspargesblandingen. Lad det trække i ca. 1 min. og si derefter vandet fra – tilsæt ¼ tsk. salt og vend rundt.
4. Bland miso, eddike, olie og appelsinsaft i en skål. Vend de stegte tempeh tern og asparges i miso-appelsinsaucen.
5. Server tempeh og asparges med blomkålsrisene, hæld evt. resterende miso-appelsinsauce over og drys med sort sesamfrø.