

Stegt tempeh i fladbrød med hummus af gule ærter, salat, syltet agurker med chili og yoghurt

Som hovedret til ca. 4 personer

Primært

- 400 g tempeh
- 8 stk fladbrød
- 2 hjertesalat
- 1 agurk
- ½ frisk rød chili uden kerner
- 1 usprøjtet citron
- 1 spsk. flormelis
- 4 dl yoghurt
- 1 dl olivenolie
- Havsalt og friskkværnet peber
- ½ bundt mynte

Gul ærte hummus

- 300 g gule ærter
- 1 spsk. kamilleblomst
- 2 dl olivenolie (koldpresset)
- ½ dl æbleeddike
- Salt og friskkværnet peber

Fremgangsmåde

1. Skyl ærterne i koldt vand og kom dem herefter op i en gryde, kom vand på så det dækker, tilsæt kamilleblomst og bring i kog.
2. Kog ærterne 40–45 min til de er møre og har opsuget det meste af vandet.
3. Blend de varme ærter med en stavblender med olivenolie, eddike, salt og friskkværnet peber, så du får en glat og homogen hummus.
4. Kom hummus op i en skål og lad den køle lidt af.
5. Skræl agurk og flæk på langs, skrab kernerne ud med en ske, og skær herefter agurk i skiver af ca. ½ cm. tykkelse.
6. Kom agurker op i en skål og vend med finthakket chili, fintrevet skal og saft fra citron, flormelis, salt og peber, lad agurkerne marinere i 15–20. min. Så de tager smag fra citron og chili til sig, men stadig er sprøde.
7. Skær tempeh ud i tern på ca. 1x1 cm og varm en pande på medium varme, kom halvdelen af olien på og derefter tempeh ternene. Steg dem sprøde og gyldne på alle sider, krydre med lidt havsalt.
8. Del hjertesalat ud i blade og skyl i koldt vand, afdryp grundigt.
9. Rør yoghurt med resten af olivenolie, salt og friskkværnet peber.
10. Varm fladbrødene i ovnen eller på en brødrister, anret med hummus, yoghurt, så salat, stegt tempeh og til sidst agurk og plukket mynte blade på toppen.