

Receta cedida por [Montse Bradford](#)



## Croquetas de tempeh con zanahorias

### Ingredientes

1 bloque de tempeh cortado en varios trozos

1 tira de [alga wakame](#)

2 c.s. de [salsa de soja](#)

2 zanahorias ralladas finas y bien escurridas

½ diente de ajo picado fino

½ c.c. de comino en polvo

Un poco de perejil picado fino

Aceite de oliva exprimido en frío

[Harina blanca de trigo](#)

### Preparación

1. Cocer el tempeh con agua que cubra la mitad de su volumen, junto con la salsa de soja y el alga wakame durante 15 minutos. Con ayuda de un tenedor desmenuzarlo completamente
2. En un recipiente grande, mezclar las zanahorias ralladas y bien escurridas junto al tempeh desmenuzado, el alga wakame cortada fina, el comino, el ajo y el perejil. Mezclar bien hasta conseguir una masa compacta y moldeable
3. Dejar enfriar unos minutos, hacer las croquetas y rebozarlas con harina blanca de trigo
4. Calentar aceite y freírlas hasta que se doren por los dos lados. Secarlas con papel absorbente y servir las inmediatamente