

Falešná držtkovka ze sojových plátků



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

397 kalorií , **0 g** cukrů , **30 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: Angel 666

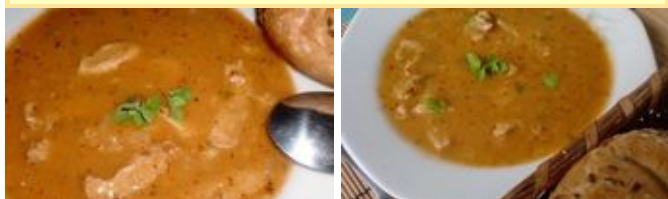
Odkaz: <https://srecepty.cz/falesna-drztkovka-ze-sojovych-platku>

Příprava

V hrnci přivedeme k varu vodu, osolíme ji, opepříme, přidáme 1 kostku masoxu a vložíme sojové plátky. Necháme je bez pokličky vařit 10 minut, pak je vyndáme, necháme vychladnout, dobře z nich vymačkáme vodu a nakrájíme je na nudličky-"dršťky". Na oleji zpěníme nejmenší nasekanou cibuli, přidáme mouku, prosmahneme, zaprášíme sladkou paprikou a ihned, aby paprika nezhořkla zalijeme vodou. Přidáme druhou kostku masoxu, nakrájené sojové maso, nadrobno nasekaný česnek a asi 15 minut povaříme. Dochutíme solí, pepřem, majoránkou a nakonec po vypnutí vsypeme nasekanou petrželku. Podáváme s celozrnným pečivem.

▣ Tip k receptu

Hladkou mouku můžeme nahradit pšeničnou celozrnnou moukou, polévka bude ještě zdravější.



Ingredience

- 1/2 balení sojových plátků
- 2 kostky masoxu
- 1 cibule
- 2 lžíce hladké mouky
- 2 lžíce oleje
- špetka sladké papriky
- 1-2 stroužky česneku
- špetka majoránky
- špetka soli
- špetka pepře
- petrželka

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Rodina, Polévka