

Paštika ze sóji



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 45min , Čas vaření: 1h 20min
Celkový čas: 2h 5min , Porce: **16**

228 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: Beruska64

Odkaz: <https://srecepty.cz/pastika-ze-soji>

Příprava

Sójevé boby si namočíme den předem do vody. Druhý den dáme boby vařit, do vody, ve které vaříme boby přidáme stroužky česneku, osolíme ji. Když jsou boby měkké, necháme je vychladnout a poté je umeleme. Dále umeleme cibuli a přidáme ji k umletým bobům. Dále přidáme solamyl, majoránku, mletou papriku, strouhanku, opepříme, osolíme, promícháme. Vytvoříme těsto, které dáme do tukem vymazaného pekáčku a pečeme při 180 °C, cca 80 minut.

Ingredience

- 1 balení sóji
- 2 stroužky česneku
- 1 ks cibule
- 4 lžíce solamylu
- špetka majoránky
- špetka mleté sladké papriky
- trochu strouhanky
- špetka pepře
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Bezlepková, Celoročně,
Finančně nenáročná, Luštěniny, Něco extra,
Vegetarián