

# Segedín ze sójového masa

**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 50min  
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 2

**259** kalorií , **0 g** cukrů , **4 g** tuků , **15 g** bílkovin

**Autor:** Dominika Schelle

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/segedin-ze-sojoveho-masa>

## Příprava

Sójové kostky nasypeme do mísy, rozdrobíme na ně zeleninovou kostku, pokapeme je sójovou omáčkou a zalijeme vroucí vodou, aby nasákly. Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme slité sójové kostky, posypeme je mletou sladkou paprikou a mletým kmínem a zalijeme vodou. Přidáme překrájené kysané zelí a vše pod pokdličkou vaříme asi půl hodiny. Zahustíme směsí hladké mouky a vody a povaříme ještě 15 minut.

### ▣ Tip k receptu

Velmi vhodné pro malé děti

## Ingredience

- 1 balení sojových kostek
- 2 lžíce sojové omáčky
- 1 kostka zeleninového bujónu (doporučuji bez GS)
- 1 cibule
- 300 g kysaného bílého zelí
- 1/2 lžičky mletého kmínu
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 2 lžíce hladké mouky

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Vegetarián, Hlavní chod