

Sója s anglickou slaninou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 1h 0min , Čas vaření: 2h 0min
Celkový čas: 3h 0min , Porce: 4

705 kalorií , 1 g cukrů , 63 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/soja-s-anglickou-slaninou>

Příprava

Den předem namočené sójové boby uvaříme do měkka. Cibuli oloupeme, nakrájíme na drobno a na oleji usmažíme do růžova. Přidáme mouku, krátce jí osmahneme a vmícháme červenou papriku. Promícháme a ihned zalijeme studenou vodou. Přidáme rajský protlak, na menší kostky nakrájenou anglickou slaninu a směs povaříme 10 - 15 minut do hustoty jako guláš. Vmícháme scezenou sóju, ochutíme bujónem nebo solí, pepřem a poté oloupaným a prolisovaným česnekem. Sóju krátce povaříme a vmícháme sušenou petrželku. Sóju s anglickou slaninou podáváme s chlebem.

Ingredience

- ✓ 200 g soji
- ✓ 100 g anglické slaniny
- ✓ sůl
- ✓ mletý černý pepř
- ✓ 4 - 5 lžic slunečnicového oleje
- ✓ 1 střední cibule
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 2 lžičky mleté sladké papriky
- ✓ 2 lžičky rajčatového protlaku
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 1 lžička sušené petrželky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

