

Sojová sekaná



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

1546 kalorií , **1 g** cukrů , **63 g** tuků , **98 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/sojova-sekana>

Příprava

Sojový granulát necháme v horké vodě bobtnat cca 20 minut a potom z něj vymačkáme vodu. Do hrnce dáme jednu malou naběračku vody, rozpustíme v ní masox, přidáme kmín, pepř a majoránku. Promícháme se sojovým granulátem a nechám stát v teple. Mezitím nakrájíme rohlíky na kostičky, prolisujeme česnek a nadrobno nakrájenou cibuli. Vše smícháme s moukou a s strouhankou. Hmotu dáme do olejem vymazaného pekáče. Upravíme a uhladíme na povrchu také omastíme olejem a dáme upéci do zlatohněda. Podáváme s vařenými bramborami.

Ingredience

- ✓ 150 g sojového granulátu
- ✓ 2 rohlíky
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 2 vejce
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 lžičky hrubé mouky
- ✓ 3 lžičky strouhanky
- ✓ 1 kostka masoxu
- ✓ troška kmínu
- ✓ troška pepře
- ✓ troška majoránky
- ✓ 50 ml slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Vegetarián

