

Sójové boby se zeleninovou omáčkou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

1593 kalorií , **0 g** cukrů , **87 g** tuků , **108 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/sojove-boby-se-zeleninovou-omackou>

Příprava

Sójové boby namočíme přes noc (podobně jako fazole či čočku). Poté je slijeme, zalijeme čerstvou vodou a vaříme 30 minut doměkka. Cibuli, cuketu oloupeme a nakrájíme na kostičky, rajčata oloupeme a nakrájíme a společně orestujeme na oleji. Přidáme klobásu nakrájenou na kostičky a prohřejeme, ochutíme solí a pepřem. Podáváme smíchané se sójou posypané majoránkou.

Tip k receptu

Klobásu můžeme opéct zvlášť na pánvi, aby byla křupavá.

Ingredience

- 300 g sóji
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 cibule
- 1 cuketa
- 1 ks ostravské klobásy
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky pepře
- 3-4 ks rajčat
- 75 ml rajčatového pyré
- 2 lžíce majoránky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod

