

Sojové kostičky na smetaně



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

333 kalorií , **0 g** cukrů , **30 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/sojove-kosticky-na-smetane>

Příprava

V horké vodě rozpustíme bujon, hodně vodu osolíme a vsypeme sojové kostičky. Vaříme v odkrytém hrnci 10 minut. Na rozehrátý olej dáme nadroboučko nakrájenou cibuli a necháme ji restovat, až zesklivatí. Pak přihodíme všechnu kořenovou zeleninu nastrouhanou najemno a okořeníme listem bobku, pár kuličkami nového koření a špetkou tymiánu. Zeleninu necháme chvilku osmahnout, až začíná zlátnout. Pak zasypeme moukou, promícháme, vmícháme lžičku hořčice a vše zalijeme horkou vodou. Do hrnce přidáme scezené považené kostky, osolíme, opeříme a zastříkneme worcestrem. Necháme asi 20 minut dobře provařit. Nakonec dochutíme lžičkou cukru, citronovou šťávou a zjemníme smetanou. Podáváme s těstovinami.

Ingredience

- ✓ 1 sáček sojových kostek
- ✓ 1 kostka hovězího bujónu
- ✓ 2 lžíce oleje
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 mrkev
- ✓ kousek celeru
- ✓ 1 petržel
- ✓ 1 lžíce hladké mouky
- ✓ 1 lžička plnotučné hořčice
- ✓ 1 lžíce worcesterové omáčky
- ✓ sůl, pepř, bobkový list, nové koření a tymián
- ✓ lžička cukru
- ✓ lžička citronové šťávy
- ✓ 100 ml smetany

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Štíhlá slečna, Vegetarián, Hlavní chod

