

Sójové kostky na hořčici



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

616 kalorií , **3 g** cukrů , **57 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/sojove-kostky-na-horcici>

Příprava

Sójové kostky 20 minut povaříme v osolené vodě. Poté je scedíme a částečně vymačkáme vodu. Rozehřejeme olej a kostky na něm krátce opečeme. Přidáme hořčici, zamícháme a zalijeme vodou. Ochutíme bujónem, sójovou omáčkou, kečupem a kořením na bylinkové máslo. Ve studené vodě rozmícháme mouku, omáčku zahustíme a asi 10 minut provaříme. Sójové kostky na hořčici podáváme s vařenými těstovinami.

Ingredience

- 100 g sójových kostek
- 1 lžička soli
- 4 lžíce slunečnicového oleje
- 2 lžíce plnotučné hořčice
- 1 kostka hovězího bujónu
- 1 lžička sojové omáčky
- 1 lžíce sladkého kečupu
- 1 lžička koření na bylinkové máslo
- 1 - 2 lžíce polohrubé mouky

Kategorie

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

