

Sojové kostky s chutí španělských ptáčků



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

720 kalorií , **0 g** cukrů , **35 g** tuků , **72 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/sojove-kostky-s-chuti-spanelskych-ptacku>

Příprava

Přivedeme k varu 300 ml vody, necháme rozpustit bujónovou kostku a vhodíme sojové kostky. Hrncem vypneme, přiklopíme a necháme odstát. Na oleji osmažíme nakrájenou cibuli dorůžova, přidáme slaninu nakrájenou na nudličky, osmahneme, zasypeme moukou, opět krátce osmahneme, přisypeme špetku papriky, zamícháme a přidáme nabobtnalé kostky i se zbytkem nálevu. Podlijeme trochou vody, přidáme lžičku hořčice, osolíme, opepříme a na mírném ohni necháme asi 20 minut dusit. Ke konci dušení přidáme párek, vejce a okurky, vše nakrájené na malé kostičky.

▣ Tip k receptu

Podáváme s rýží nebo knedlíkem.



Ingredience

- 100 g sojových kostek
- 1 kostka hovězího bujónu
- 50 g anglické slaniny
- 1 lžička hladké mouky
- 1 cibule
- sůl
- pepř
- 1 nožka párku nebo jeden špekáček
- 2 natvrdo uvařená vejce
- 1 lžička plnotučné hořčice
- špetka mleté papriky
- olej

Kategorie

Obyčejný den, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod