Sojové kostky se zeleninou

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: **4**

819 kalorií , **0 g** cukrů , **57 g** tuků , **47 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: https://srecepty.cz/sojove-kostky-se-zeleninou

Příprava

Připravíme si marinádu z kostky bujonu, lžíce oleje, nadrobno nakrájené cibule, utřené stroužky česneku, pepře a soli. Sojové kostky v marinádě povaříme a potom necháme chvíli odstát. Na oleji osmahneme na kolečka nakrájený pórek a na kostičky pokrájenou papriku. Přidáme sojové kostky, kari, a zázvor a pak trochu podlijeme vodou. Krátce podusíme podáváme s dušenou rýží.

Ingredience

- 100 g sojových kostek
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 1 větší pórek
- 1 červená paprika
- troška kari koření
- troška mletého zázvoru
- 1 kostka drůbežího bujónu
- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- troška pepře
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Vegetarián