

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, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Vegetarián

