

Sojové maso po indicku



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

464 kalorií , 0 g cukrů , 17 g tuků , 47 g bílkovin

Autor: Trisha

Odkaz: <https://srecepty.cz/sojove-maso-po-indicku>

Příprava

Do hrnce do vody dáme dvě kostky masoxu a necháme v něm povařit sojové maso 20 minut, pak scedíme a dobře vymačkáme. Na lžici oleje soju opečeme dočervena, k opečenému masu přidáme jogurt, utřený česnek, koření, lehce osolíme a na mírném ohni ještě asi 10-15 minut dusíme pod pokličkou. Je-li třeba, lehounce podlijeme vodou. Podáváme s rýží.



Tip k receptu

Jako jinou variantu můžeme povařené maso do jogurtu, česneku a koření naložit, nechat odležet, nejlépe přes noc a druhý den upéci v alobalu buď v troubě nebo klidně i na grilu. Dobrou chuť :-)!

Ingredience

- ✓ 100 g sojového masa (kostky nebo plátky)
- ✓ 1 balení bílého jogurtu (125 g)
- ✓ 1 lžice koření garam masala
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ sůl
- ✓ 2 kostky masoxu
- ✓ olej na opečení

Kategorie

Obyčejný den, Indická, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Rychlovka, Vegetarián, Hlavní chod

