

Sojové nudličky s ananasem

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

761 kalorií , 2 g cukrů , 46 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/sojove-nudlicky-s-ananasem>

Příprava

Do připraveného hrnce si nalijeme vodu, kterou ochutíme sojovou omáčkou a vložíme do něj sojové nudličky. Povaříme 20 minut, vodu slijeme a sojové maso dobře vymačkáme. V hlubší pánvi, například ve woku, rozpálíme olej, přidáme nudličky a krátce osmažíme. Přidáme brokolici, na nudličky nakrájenou mrkev, kousky ananasu a nasekaný česnek. Zakápneme sojovou omáčkou a ještě krátce podusíme. Je-li třeba, směs dochutíme solí, popřípadě mírně podlijeme ananasovou šťávou.

Tip k receptu

Tuto směs můžeme podávat se spařenými a lehce orestovanými čínskými nudlemi.

Ingredience

- 1 balení sojového masa - nudliček
- 1 mrkev
- 100 g zmrazené brokolice
- 1 šálek ananasové šťávy z kompotu
- 1-2 stroužky česneku
- 1 lžíce sojové omáčky
- 3 lžíce oleje
- sůl dle chuti
- 4 plátky kompotovaného ananasu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Exotika, Vegetarián, Hlavní chod