

# Sojové řízky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 55min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

**5856** kalorií , **4 g** cukrů , **486 g** tuků , **115 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/sojove-rizky>

## Příprava

Nejdříve si připravíme marinádu. Vezmeme asi 500 ml vody a přivedeme ji k varu, přidáme kostku bujonu, utřený česnek a cibuli nakrájenou nadrobno, lžící oleje, trochu pepře a soli. Krátce povaříme a přidáme sojové maso, povaříme ho asi tak 20 minut a pak necháme asi 30 minut odstát. Sójové plátky vyjmeme, necháme je okapat, potom je obalíme v hladké mouce a rozšlehaném vejci. Nakonec je obalíme ve strouhance a z obou stran je osmažíme jako řízky na oleji. Podáváme s brambory na různý způsob, jak kdo má rád.

## Ingredience

- ✓ 150 g sojových plátků
- ✓ 150 g hladké mouky
- ✓ 2 vejce
- ✓ 150 g strouhanky
- ✓ 500 ml slunečnicového oleje na smažení
- ✓ 1 kostka bujonu
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 cibule
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ troška pepře
- ✓ špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Vegetarián

