

Sójový mix guláš



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1175 kalorií , **0 g** cukrů , **82 g** tuků , **50 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/sojovy-mix-gulas>

Příprava

Sójové kostky povaříme 20 minut v osolené vodě. Mezitím oloupeme cibuli a česnek. Cibuli nakrájíme na drobno a česnek na plátky. Na rozehřátém oleji cibuli usmažíme do růžova, přidáme papriku, zamícháme a zalijeme voudou. Vsypeme scezené a okapané sójové kostky, přidáme hořčici, česnek, bujóny a lístky majoránky. Dle potřeby ještě podlijeme vodou a pod pokličkou dusíme asi 20 minut. Uvařené vejce na tvrdo oloupeme a nasekáme. V troše studené vody rozmícháme mouku a guláš zahustíme. Provaříme, odstavíme a vmícháme nasekané vejce. Podáváme s houskovým knedlíkem, nebo vařenými těstovinami.

Ingredience

- 100 g sojových kostek
- 4 lžíce slunečnicového oleje
- 2 lžičky uzené papriky
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 lžíce čerstvé majoránky
- 1 lžička plnotučné hořčice
- 2 kostky hovězího bujónu
- 2 lžíce polohrubé mouky
- 1 vejce

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Luštěniny, Mléčné výrobky a vejce , Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod, Omáčka

