

# Sojový segedínský guláš



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

401 kalorií , 1 g cukrů , 28 g tuků , 6 g bílkovin

Autor: Evík

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

## Příprava

Připravíme si marinádu z kostky bujonu, lžíce oleje, cibule, česneku trochu pepře a soli. Sojové kostky v marinádě povaříme a pak je necháme 30 minut odstát. Mezitím osmahneme na rozpáleném oleji najemno nakrájenou cibuli, přidáme kmín a papriku a překrájené zelí, které jsme nechali okapat. Dusíme pod pokličkou a poté přidáme sojové kostky. Nakonec zalijeme smetanou rozkvedlanou s moukou a povaříme. Dle chuti ještě dochutíme. Podáváme s houskovým knedlíkem.

## Ingredience

- ✓ 100 g sojových kostek
- ✓ 1 cibule
- ✓ 3 lžíce oleje
- ✓ 1 lžička drceného kmínu
- ✓ 2 lžičky mleté sladké papriky
- ✓ 500 g kyselého zelí
- ✓ 2 lžíce hladké mouky
- ✓ 1 balení zakysané smetany
- ✓ 1 kostka drůbežího bujónu
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 1 troška pepře
- ✓ špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Vegetarián

