

Závitky ze sojového masa



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

782 kalorií , 1 g cukrů , 72 g tuků , 58 g bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/zavitky-ze-sojoveho-masa>

Příprava

Plátky uvaříme asi 30 minut ve 1,2 l vody s rozpuštěnými 2 bujonovými kostkami. Po uvaření doměkka plátky scedíme a vymačkáme. Poté je naplníme jako klasické ptáčky. Každý plátek potřeme hořčicí. Poklademe je okurkou, vařeným vejcem a kouskem uzeniny. Poté je svineme a zapneme jehlou na závitky nebo svážeme provázkem. Na rozpáleném oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, podlijeme vývarem z kostky a necháme je 20 minut dusit. Podáváme s bramborovým knedlíkem nebo rýží.



Ingredience

- ✓ 1 sáček sojových plátků
- ✓ 2 kostky hovězího bujonu
- ✓ 1 cibule
- ✓ 50 ml slunečnicového oleje
- ✓ 4 lžíce plnotučné hořčice
- ✓ 4 kyselé okurky
- ✓ 4 vařené vejce
- ✓ 150 g uzeniny

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rodina