

Sójové kostky na smetaně s houbovou omáčkou

Sytá bezmasá omáčka ze sójových kostek, houbového bujónu a sójové smetany, hotová za půl hodiny.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#HlavníJídlo #Bezmasé #Snadné

Vegetariánské Alergeny: lepek, sója, mléko (orientačně podle surovin, vždy zkontrolujte obal)

Příprava 10 min · Vaření 20 min · Střední · 3 porce · 380 kcal/porce

Na porci: 24 g bílkovin · 38 g sacharidů · 14 g tuků

Suroviny



Bona Vita Sójové kostky 100 g · 100 g
Potřeba: 100 g
28,90 Kč



Maggi Houbový bujón v kostce 3l 60 g · 3l
Potřeba: 1 kostka (cca 20 g)
21,90 Kč
Nejnižší cena



Alpro sójová alternativa smetany ke šlehání 250ml · 250ml
Potřeba: 200 ml
69,90 Kč



Pernerka Pšeničná mouka celozrnná hladká 1kg · 1kg
Potřeba: 2 lžíce
28,90 Kč

Co ještě přidat



Cibule žlutá · 160 g
Potřeba: 1 větší
2,06 Kč



Ondoliva Olivový olej na vaření a smažení 1l · 1l
Potřeba: 2 lžíce
299,90 Kč



Dobrá Voda Neperlivá 2 l · 2 l
Potřeba: 400 ml
14,90 Kč



Kotányi Mlýnek pepř a sůl 65 g · 65 g
Potřeba: podle chuti
49,90 Kč

Postup

1. Sójové kostky zalijte horkou vodou a nechte 10 minut nabobtnat, pak je okapejte a lehce vymačkejte.
2. V hrnci rozehřejte olej a na něm opečte nasekanou cibuli dozlatova.
3. Přidejte sójové kostky a opékejte 3 minuty.
4. Posypte celozrnnou moukou, promíchejte a zalijte 400 ml vody, ve které rozpustíte houbový bujón.
5. Za občasného míchání vařte 10 minut, aby omáčka zhoustla.
6. Vmíchejte sójovou smetanu, dochuťte pepřem a solí a krátce prohřejte.
7. Podávejte s uvařenou rýží nebo těstovinami.

Tip: Pro výraznější chuť přidejte na závěr trochu sladké papriky a čerstvou petrželku.

Otevři recept v telefonu
Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.