

Jáhly se zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1195 kalorií , **0 g** cukrů , **34 g** tuků , **33 g** bílkovin

Autor: Miroslav Moc

Odkaz: <https://srecepty.cz/jahly-se-zeleninou>

Příprava

Pro eliminaci hořké chuti pořádně propereme jáhly v sítku velkým množstvím vody (dokud z nich teče hodně zakalená voda, proplachujeme), poté je spaříme vařící vodou. Jáhly přesypeme do hrnce a přidáme vodu (3 díly vody na 1 díl jáhel - to vychází cca na 1200ml).

Přidáme kostku zeleninového bujónu nebo vývaru (já používám ty vaničky s želatinovou konzistencí). Přivedeme k varu, stáhneme oheň a vaříme cca 20 minut dokud jáhly nevsáknou všechnu vodu. Množství zeleniny a koření je orientační, dělám to od oka a nejlépe podle chuti. Na pánvi si rozpustíme máslo a prudce orestujeme cibuli s česnekem. Přidáme podle chuti a fantazie zeleninu (např. fazolové lusky, mrkev, hrášek, kukuřice a další). Posypeme chilli a postříkáme sójovou omáčkou. Nakonec vše na talíři promícháme a můžeme ozdobit např. petrželovou natí sušenou nebo čerstvou.

Ingredience

- 250 g jáhly
- 1 kostka zeleninový bujón
- 0.25 balení mražená zeleninová směs
- 1 ks cibule
- 3 stroužek česnek
- 25 g máslo
- 3 špetka chilli
- 3 lžička sójová omáčka
- 1200 ml horká voda

Kategorie

Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Finančně nenáročná, Chudý student, Hlavní chod

Tip k receptu

Nejlépe podávejte teplé jako druhý chod po nějaké polévce.

