

# Sojové maso po indicku



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 50min , Porce: 2

**464** kalorií , **0 g** cukrů , **17 g** tuků , **47 g** bílkovin

**Autor:** Trisha

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/sojove-maso-po-indicku>

## Příprava

Do hrnce do vody dáme dvě kostky masoxu a necháme v něm povařit sojové maso 20 minut, pak scedíme a dobře vymačkáme. Na lžici oleje soju opečeme dočervena, k opečenému masu přidáme jogurt, utřený česnek, koření, lehce osolíme a na mírném ohni ještě asi 10-15 minut dusíme pod pokličkou. Je-li třeba, lehounce podlijeme vodou. Podáváme s rýží.

### ▣ Tip k receptu

Jako jinou variantu můžeme povařené maso do jogurtu, česneku a koření naložit, nechat odležet, nejlépe přes noc a druhý den upéci v alobalu buď v troubě nebo klidně i na grilu. Dobrou chuť :-)!

## Ingredience

- 100 g sojového masa (kostky nebo plátky)
- 1 balení bílého jogurtu (125 g)
- 1 lžice koření garam masala
- 3 stroužky česneku
- sůl
- 2 kostky masoxu
- olej na opečení

## Kategorie

Obyčejný den, Indická, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Rychlovka, Vegetarián, Hlavní chod

