

Soté se zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

840 kalorií , **0 g** cukrů , **21 g** tuků , **105 g** bílkovin

Autor: Sonia005

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

Příprava

Sojové kostky vhodíme do 2 l osolené vroucí vody a vaříme asi 15 minut. Poté slijeme a přebytečnou vodu případně opatrně vymačkáme. Necháme chladnout. Ve woku rozehejeme olej a vhodíme na něj nadrobno nakrájenou cibuli. Poté přihodíme vychladlé maso a opeříme. Mezitím co se nám maso a cibule opéká si spaříme rajčata a oloupeme. Přihodíme k masu a dál na mírném plameni smažíme. Okurky i papriky si nakrájíme na nudličky. Ke směsi přidáme rajský protlak a pořádně promícháme. Vhodíme papriky i okurky a opět promícháme aby se všechny suroviny spojily. Zhruba po 3 minutách nakrájíme žampiony a přihodíme ke směsi. Ještě chvíli dusíme a mezitím si připravíme zálivku. Ve větší skleničce s vodou rozmícháme cukr, sojovou omáčku a škrob. Vlijeme ke směsi a asi 3 minutky ještě dusíme. Poté vypneme, přikryjeme a necháme dojít. Podáváme s rýží a zeleninou.



Ingredience

- 200 g sojových nudliček nebo kostek
- 1 cibule
- 1 větší konzerva rajského protlaku
- 2 spařená a oloupaná rajčata
- 1 paprika
- 100 g žampionů
- 100 g sterilovaných okurek
- zálivka: 4 lžíce sojové omáčky
- 1 lžička cukru krupice
- 2 dcl vody
- 1 lžička kukuřičného škrobu
- sůl a pepř dle chuti
- 2 lžíce olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Zelenina, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod