Katův šleh ze sojového masa

Obtížnost:

Čas přípravy: 1h 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 40min , Porce: **4**

579 kalorií , **21 g** cukrů , **46 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: https://srecepty.cz/katuv-sleh-ze-sojoveho-masa

Příprava

Sojové kostky vhodíme do lehce osolené vařící vody a 5 minut je povaříme. Pak je scedíme a přebytečnou vodu dobře vymačkáme. V misce smícháme olej, ocet, worcester, med, hořčici, cibuli, nasekaný česnek, chilli koření, bobkové listy, špetku pepře a lžičku soli. Do vzniklé marinády naložíme připravené kostky. Necháme je asi hodinu odležet, můžeme je klidně nechat marinovat i déle. V pánvi rozehřejeme lžíci oleje a kostky necháme chvíli opékat. Po chvilce přidáme do pánve nudličky žluté papriky, po další chvilce přimícháme sterilovanou kapii a kyselé okurky nakrájené na půlkolečka. Dochutíme kečupem, solí a pepřem a můžeme vypnout. Podáváme s bramborovými hranolky nebo chlebem.

Tip k receptu

Kdo chce jídlo ještě ostřejší, může přidat do pánve i kousek pálivé papričky.

Ingredience

- 100 g sojových kostek
- 3 lžíce oleje
- 1 lžíce vinného octa
- 1 lžíce worcesterské omáčky
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce hořčice
- 1 velká najemno nasekaná cibule
- 4 stroužky česneku
- 1/2 lžičky chilli koření
- 2 list bobkové listy
- sůl
- pepř
- 100 g sterilované kapie
- 2 kyselé okurky
- 1/2 žluté papriky
- 3 lžíce kečupu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Jídlo na každý den, Vegetarián, Hlavní chod