# Sojové plátky na smetanové zelenině

**Obtížnost:**

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: **2**

**410** kalorií , **0 g** cukrů , **22 g** tuků , **36 g** bílkovin

**Autor:** Angel 666

**Odkaz:** https://srecepty.cz/sojove-platky-na-smetanove-zelenine

## Příprava

Do hrnce nalijeme přiměřeně vody, vhodíme kostku masoxu, dost osolíme, opepříme a přidáme několik střiků sojové omáčky. Když se voda začne vařit, přidáme sojové plátky a 10 minut povaříme. Po 10 minutách vypneme, plátky scedíme a necháme vychladnout. Ze studených plátků dobře vymačkáme všechnu tekutinu. Na pánev nalijeme 2 lžíce oleje, necháme rozehřát a sojové plátky z obou stran opečeme dozlatova. Hotové je vyndáme stranou a udržujeme teplé. Na pánev přidáme lžíci oleje a vsypeme mraženou zeleninovou směs. Necháme ji asi 10 minut restovat, pak zalijeme smetanou, dochutíme lžičkou kari koření a smetanu necháme chvilku zredukovat. Směs dosolíme a můžeme podávat. Na talíř dáme zeleninovou směs, na ni naklademe opečené plátky a podáváme s rýží.

## Ingredience

- 80 g sojových plátků
- 1 kostka masoxu
- sůl, pepř a sojová omáčka podle chuti
- 1 sáček mražené čínské zeleninové směsi
- lžička kari koření
- 200 ml smetany
- 3 lžíce olivového oleje

## Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Luštěniny, Vegetarián, Hlavní chod