

Sojový salát se zeleninou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 1dní 0h 30min , Čas vaření: 50min

Celkový čas: 1dní 1h 20min , Porce: 2

304 kalorií , **0 g** cukrů , **30 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: JanaB

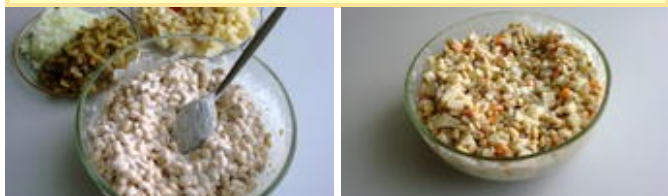
Odkaz: <https://srecepty.cz/sojovy-salat-se-zeleninou>

Příprava

Sóju opláchneme, zalijeme studenou vodou a necháme stát do druhého dne. Poté ji uvaříme doměkka, scedíme a necháme vychladnout. Mezitím, než se nám uvaří sója, tak si uvaříme očištěnou kořenovou zeleninu v osolené vodě. Prochladlou jí nakrájíme na menší kousky. Oloupanou cibuli si nakrájíme nadrobno a sterilované okurky na drobné kostičky. Soju dáme do mísy, osolíme, promícháme s tatarskou omáčkou a poté s veškerou zeleninou. Salát dochutíme solí, popř. přidáme ještě okurky.

Tip k receptu

Podle chuti můžeme přidat okurky, tatarskou omáčku, nebo hustý bílý jogurt. Nikdy nedáváme lác z okurek.



Ingredience

- 250 ml suchých sojových bobů
- 1/2 bulvy celeru
- 1 malý kořen petržele
- 1 střední kořen mrkve
- 1/2 lžičky soli
- 5 lžic tatarské omáčky
- 5 větších sterilovaných okurek
- 1 střední cibule

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Rodina, Salát