

Vegetariánské tousty



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 1

298 kalorií , **10 g** cukrů , **17 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/vegetarianske-tousty>

Příprava

Sojový granulát připravíme podle návodu - povaříme 10 minut v osolené vodě, necháme vychladnout a dobře vymačkáme. Na rozehřátém oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, přisypeme připravené sojové maso, lehce osmahneme, přidáme rajče a papriku nakrájené na malé kousky, přimícháme kečup, worcester, sojovku, koření a česnek nasekaný nadrobno. Je-li třeba, dochutíme solí. Směs mažeme na nasucho opečený toustový chléb a navrchu posypeme uzeným sýrem nakrájeným na tenké nudličky.

Ingredience

- 1 sáček sojového masa (sojového granulátu se šunkovou příchutí)
- sůl
- 1 červená cibule
- 1 červená paprika
- 1 velké rajče
- 3 stroužky česneku
- 3-4 lžíce kečupu
- 2-3 lžíce Worcesterové omáčky
- 2-3 lžíce sojové omáčky
- pepř
- lžička grilovacího koření
- troška uzeného sýra
- olej
- toastový chléb

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod, Snídaně, Svačinka

