

Fazolový salát se sójou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Kečup 1 ks
- Červené sterilované fazole 1 ks
- Jogurt 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Cibule 2 ks
- Vitalinea 1 ks
- Paprika 1 ks
- Masox 1 ks
- Rajče 3 ks
- Tmavý chléb 1 ks
- Sójové maso 1 balíček

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Sójové mleté maso, nebo granulát, namočíme přes noc do masoxového nálevu. ráno jej scedíme a nakrájíme na nudličky. Cibuli oloupeme a nakrájenou na nudličky osmažíme. Trochu podlijeme a podusíme fazole, pak scedíme a propláchneme. Rajčata, papriku a 1 cibuli nakrájíme nadrobno, přidáme sójové maso, fazole, jogurt a kečup. Vše promícháme, osolíme a opepríme. Podáváme s tmavým chlebem.