

Sójové boby se zelím

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Slunečnicový olej 2 lžíce
- Čerstvé zelí 250 g
- Feferonka 2 ks
- Česnek 3 stroužek
- Sójová omáčka 1 lžička
- Sójové houby v nálevu 1 sklenice
- Petržel 1 ks
- Sójové boby v nálevu 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Zelí propláchneme a nakrájíme na nudličky. Feferonku očistíme a nasekáme. Sypeme ji do vody a přivedeme k varu.

Vřelou pikantní vodou spaříme zelí. Pak zelí necháme vychladit.

Sójové boby smícháme se zelím. Salát ochutíme sójovou omáčkou, olejem, utřeným česnekem a podle chuti osolíme.

Sójové boby se zelím vychladíme a při podávání salát bohatě ozdobíme sekanou petrželkou.