

Sójové boby s cibulkou a hořčicí

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Sojové boby 250 g
- Hořčice 2 lžíce
- Cibule 2 ks
- Mléko 1 l
- Kmín 1 ks
- Sladká paprika 1 ks

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Sójové boby si předem namočíme - používám fígl, kdy zvolenou luštěninu nasypeme do hrnce, zalijeme vroucí vodou, necháme pár hodin (cca tři) namočenou, slijeme, znovu zalijeme vroucí vodou a dáme vařit, čímž se markantně sníží čas namáčení a též vaření. Uvaříme doměkka a scedíme. Nakrájíme cibule nadrobno a osmahneme na pánvi. Lehce posypeme kmínem, necháme rozvonět, přidáme boby a hořčici a poprášíme paprikou. Zamícháme, chvíli povaříme. Osolíme, opepříme a zalijeme trochou mléka tak, aby se vytvořila omáčka. Za občasného míchání necháme část mléka vyvařit, můžeme přidat plátek másla na zjemnění a celkové propojení chutí (tento trik používám pokaždé, i při hubnutí, stojí za to:)) a podáváme.