

Sojový salát IV.

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Sojové boby vařené 250 g
- Jablka 100 g
- Mrkev 100 g
- Bílý jogurt 1 kelímek
- Sůl 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Sójové boby přebereme, propláchneme a namočíme na 10 až 12 hodin do studené vody. Pak je uvaříme do měkka v mírně osolené vodě, necháme vychladnout a ve vhodné míse smícháme s oloupanými, nadrobno nakrájenými jablky a s nastrouhanou mrkví. Zalijeme jogurtem a podle chuti osolíme, případně ještě jinak ochutíme a dáme na několik hodin uležet do ledničky.