

Pikantní tvarohová směs se sójovými kousky

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 1

- Nízkotučný bílý jogurt 40 g
- Sójové nudličky 25 g
- Česnek 3 stroužek
- Nízkotučný tvaroh 125 g
- Cibule 20 g
- Rajčatový protlak 1 lžička
- Mletý černý pepř, sůl 1 ks
- Mletá chilli paprika 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Bulharsko

Počet porcí: 1

Postup:

Sójové maso dáme do vroucí vody a čekáme asi 15 minut, dokud se neuvaří. Měkký nízkotučný tvaroh (0,5% tuku) smícháme s bílým nízkotučným jogurtem. Cibuli nakrájíme nadrobno a česnek prolisujeme. Obojí přisypeme do tvarohu smíchaného s jogurtem. Přidáme trochu rajčatového protlaku. Směs mírně osolíme a opepříme, zato mletou chilli paprikou, která podporuje trávení, nemusíme šetřit. Směs dobře promícháme.

Uvařené sojové maso ještě pokrájíme na menší kousky a přisypeme do připravené směsi. Tu nyní můžeme, ale nemusíme dát do mikrovlnné trouby na 20 sekund.

Pikantní tvarohovou směs se sójovými kousky servírujeme jako odpolední svačinu, nejlépe s rajčaty a okurkami, ale vhodnou přílohou je taktéž celozrnný chléb opečený v toastovači či různé druhy opečených sucharů.

1 porce podle uvedených ingrediencí průměrně obsahuje: 860 kJ / 204,8 kcal, 30,2 g bílkovin, 19 g sacharidů, 10,3 g cukrů, 1 g tuků a 5,7 g vlákniny. Z uvedených hodnot je patrné, že bílkoviny převažují nad sacharidy, proto můžeme ingredience vynásobit dvěma a dvojnásobnou porci si dopřát jako vydatnou večeři.