

Sójové kostky se zeleninou

Kategorie: [Maso](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- mražená zelenina 150 g
- sójové kostky 150 g
- sójová omáčka 1 lžíce
- worcesterská omáčka 1 lžíce
- česnek 1 stroužek
- solamyl 1 lžíce
- zeleninový vývar 1.5 dl
- **podle chuti**
- vegeta 1 ks
- sůl 1 ks
- mletý černý pepř 1 ks
- **podle potřeby**
- olej 1 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Sójové kostky uvaříme ve vodě ochucené vegetou. Scedíme je a vložíme do porcelánové nádoby.

K sójovým kostkám přidáme sójovou a worcesterskou omáčku, prolisovaný česnek, okořeníme mletým pepřem, přidáme solamyl, dobře promícháme a necháme krátce postát.

Na pánvi rozežřejeme olej a připravené sójové kostky prudce opražíme, Přidáme mraženou zeleninu, promícháme, zalijeme zeleninovým vývarem a přikryté dusíme asi 15 minut. Podle potřeby podléváme vodou.

Jako přílohu k sójovým kostkám se zeleninou podáváme brambory nebo rýži.