Levné těstoviny s omáčkou ze sóji

Kategorie: Pokrmy

Autor: sarysek

Suroviny

Porce: 4

- kečup 5 lžíce
- česnek 3 stroužek
- cibule 1 ks
- sójové maso 1 hrst
- **podle chuti**
- oregano 1 ks
- sůl 1 ks
- mletý kmín 1 ks
- **podle potřeby**
- olej 1 ks
- voda 1 ks
- **příloha**
- těstoviny 1 hrnek

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Nejdřív dáme na sporák hrnec s vodou, lehce osolíme a přidáme olej, aby se nám těstoviny nelepily. Vsypeme do hrnce těstoviny, zamícháme. V rámci ušetření času rovnou přidáme i větší hrst sójových kostek, které se s těstovinami jakž takž uvaří. Toto vše provádíme ještě dřív než voda přijde k varu - postup se tak urychlí a sója víc změkne. Vaříme, dokud nejsou těstoviny hotové. Sójové kostky plavou

na hladině, můžeme je proto lehce sebrat a nechat okapat. Těstoviny slijeme, odsypeme stranou, hrnec opláchneme a může přistoupit k výrobě omáčky.

V hrnci rozpálíme olej a hodíme do něj drobně pokrájenou cibulku. Mezitím můžeme sóju vyždímat a lehce pokrájet. Když cibulka zesklovatí, přidáme sóju a vše chvilku restujeme. Tuto směs zalijeme asi půl hrnkem vody a přidáme půl kostky masoxu, aby sója získala lehce masovou chuť. Přikryjeme poklicí a necháme vše podusit (a rozpustit masox).

Zatím utřeme česnek s trochu soli. Přidáme česnek ke směsi, zamícháme a stáhneme plamen, aby česnek neztratil svou chuť a aroma. Přidáme čtyři až pět lžic kečupu podle chuti. Případně můžeme přidat ještě trochu vody, je-li omáčka příliš hustá. Omáčku ze sóji dochutíme oreganem a mletým kmínem.

Těstoviny smícháme s omáčkou ze sóji a můžeme podávat.