

Vegetariánský guláš se sójovým masem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- brambory 200 g
- voda 0.75 l
- mletý černý pepř 1 ks
- česnek 3 stroužek
- majoránka 1 lžička
- olivový olej 2 lžíce
- hotová jíška 2 lžíce
- sůl 1 ks
- cibule 1 ks
- mletá sladká paprika 2 lžička
- sójový granulát 60 g

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Asi 2 hodiny předem si uvaříme sójový granulát podle návodu. Můžeme použít šunkový, ale stačí i neochucený. Po uvaření ho v misce smícháme s 1 lžící olivového oleje, prolisovaným stroužkem česneku a lžičkou mleté papriky. Necháme odstát.

Na lžici olivového oleje orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli. Až bude cibule zlátnout, přidáme ještě nadrobno nakrájený česnek a mletou papriku, krátce společně orestujeme. Poté zalijeme asi 0,75 l vody, přidáme na kostičky pokrájené brambory, majoránku, osolíme a vaříme asi 15 minut, dokud brambory nezměknou. Nakonec přidáme do vegetariánského guláše sójové maso, hotovou jíšku a ještě asi minutu vaříme, dokud není guláš dostatečně hustý. Případně dosolíme, ochutíme prolisovaným česnekem, pepřem nebo majoránkou.

Vegetariánský guláš se sójovým masem podáváme jako hlavní chod.