



(sójové) výpečky se špenátem

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

- vegetariánské
- bez lepku

název	množství (na 1.0 porcí)
Brambory	175 gramy
Špenát	100 gramy
Cibule	38 gramy
Sójové nudličky	31 gramy
Smetana na vaření	25 mililitry
Olej slunečnicový	20 mililitry
Sójová omáčka	15 mililitry
Vejce slepičí	0.5 kusy
Koření - pepř černý	
Koření - paprika uzená	
Koření - kmín	drcený
Hořčice - plnotučná	0.5 polévkové lžíce

návod k přípravě

Sójové nudličky dáme do hrnce, přidáme k nim polovinu hořčice, oleje i sójové omáčky a koření (tím nešetříme).

Zalijeme vodou na tři prsty nad povrch nudliček a dáme vařit na 30 minut. Ideální je sóju předvařovat den předem a nechat ji v hrnci marinovat do druhého dne.

Pak si nahrájíme cibuli a dáme ji smažit do hrnce na trochu oleje. Poté přidáme špenát, necháme ho v hrnci rozpustit (pokud používáme mražený) nebo ho lehce několik minut podusíme (pokud používáme čerstvý), poté přidáme smetanu, osolíme a opepříme. Po odstavení z plotny prolisujeme česnek.

Uvařenou sóju slijeme a dáme na plech a přimícháme druhou polovinu hořčice, sójové omáčky, oleje a koření (opět nešetříme). Vše dáme péct do trouby na 180 °C na 30 minut. Během pečení promícháváme ideálně, každých 10 minut.

Omáčka by se měla vypéct a nudličky by měly být měkké a zlatavé, výpečky by neměly být suché ani křupavé (to je znak toho, že byly v troubě příliš dlouho).

úkoly

recept nemá úkoly