



(sójové) výpečky se špenátem

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

- vegetariánské
- bez lepku

název		množství (na 4 porcí)	
Brambory		700 gramy	
Špenát		400 gramy	
Cibule		150 gramy	
Sójové nudličky		125 gramy	
Smetana na vaření		100 mililitry	
Olej slunečnicový		80 mililitry	
Sójová omáčka		60 mililitry	
Vejce slepičí		2 kusy	
Koření - pepř černý			
Koření - paprika uzená			
Koření - kmín		drcený	
Hořčice - plnotučná		2 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