



(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 nahrajíme 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