

Sójové výpečky

150 g sušených sojových plátků, nudliček nebo kostek

voda

asi litr vody s bujonem nebo zeleninového vývaru

2 bobkové listy

2 střední cibule

(další olej podle potřeby)

na marinádu:

3 polévkové lžíce oleje

3 polévkové lžíce sójové omáčky

1,5 polévkové lžíce hořčice (plnotučné nebo jemné francouzské)

1,5 lžíce drceného kmínu

1,5 lžíce lahůdkového droždí

1 lžička uzené papriky

půl lžičky (uzené) soli

Sojové maso nejdříve necháme vzkypět v čisté vodě, tu pak slijeme a použijeme novou vodu s bujonem a bobkovým listem nebo zeleninový vývar. Vaříme mírným varem 20 minut. Poté sojové plátky vyjmeme, necháme mírně vychladnout. Co nejvíce vymačkáme (používám pákový lis/mačkátka na brambory z Ikea). Suroviny na marinádu smícháme v nádobě, kam budeme nakládat "maso". Plátky nakrájíme na kostky a vložíme do marinády. Pečlivě promícháme, pomačkáme, aby se marináda vstřebala a necháme několik hodin za občasného promíchání v chladu uležet. Před tepelnou úpravou si nakrájíme na větší koustky cibuli a smícháme se sójovou směsí. Můžeme upéct v roubě, ale já raději opékám na pánvi. Na rozehřátou pánev kápneme trochu oleje a pomalu opékáme a obracíme (zabere to asi 20 minut až půl hodiny). Cílem je mít výpečky přiměřeně vypečené. Pokud je potřeba, přidáme ještě kapku oleje nebo trochu vývaru z masa.

Podáváme s oblíbenou přílohou. U nás vítězí bramborové knedlíky a špenát nebo zelí.

--- recepty od efči --- <http://www.hubatici.cz> ---