

Tochitura de soia



Laura Sava

Tochitura de soia: o mancare de post simpla si buna!

Dragilor, eu pe blog retete cu soia nu prea am, doar vreo doua cu lapte de soia ☐ , si cum in zilele de post am mai gatit una, alta cu soia (o sa va aduc o reteta de **Snitele de soia**, delicioasa!) m-am gandit ca va vor prinde bine si voua.

Se pot pregati oricand, nu neaparat in post, fiind foarte gustoase si sanatoase. Iar astazi am pentru voi aceasta tochitura de soia, buna si rapida!!!

Ingrediente:

- un pachet cuburi soia (100 g)
- o ceasca **bulion** (250 ml)
- 2-3 catei de usturoi
- sare, piper
- o lingurita zahar
- cimbru sau foi de dafin (dupa gust)

Mod de preparare:

Se fierb cuburile de soia impreuna cu condimentele preferate timp de aprox. 40 de minute, dupa care se scurg bine de apa in care au fiert si se lasa la racit.

Se incing doua, trei linguri de ulei intr-o cratita, se pune usturoiul trecut prin presa si bulionul de rosii (sa fie mai gros) si se lasa 1-2 minute la fiert.

Se adauga cuburile de soia, piper si dafin sau cimbru (nu exagerati insa cu dafinul, fiindca da un gust amar mancarii), sare, daca mai e nevoie, si se lasa la fiert cca. 15-20 de minute.

Daca mai e nevoie, se adauga apa.

Se serveste fierbinte, dar e buna si rece. O puteti garnisi cu marar sau patrunjel.

E foarte buna cu mamaliga!





Laura Sava