



Estofado de soja



Tiempo de preparación: 40 minutos



Raciones: 3

INGREDIENTES

- 1 taza y media de soja tex. gorda o legumbreta
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 2 zanahoria
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 2 patatas
- 500ml caldo verduras
- Un chorrito de vino tinto
- 1 hoja de laurel
- Un chorrito de salsa de soja
- 1 cucharada de harina

PREPARACIÓN

1. Hidrata la soja en agua caliente más un chorrito de salsa de soja.
2. Mientras sofríe el ajo, la cebolla y el pimiento.
3. Añade las zanahorias en rodajas y las patatas chascadas.
4. Incorpora la harina, el laurel y el vino. Deja reducir unos minutos.
5. Añade la salsa de tomate y la soja previamente escurrida.
6. Incorpora el caldo de verduras y deja cocinar hasta que espese la salsa



609 567 839



Claricetas.es



claricetas