
Zupa z soi i kiszzonej kapusty

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2803 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 4 godz. 10 min.

100 g soi (moczony przez noc),

150 g kiszzonej kapusty,

1 cebula,

1 łyżka pasty pomidorowej,

1 łyżka maki kartoflanej,

1 łyżka oleju sojowego,

1 łyżeczka ziaren kminku,

1 łyżeczka suszonego majeranku,

900 ml wywaru z gotowania soi.

1. Namoczona soję odcedzić, zalać dużą ilością świeżej wody, gotować bez przykrycia na dużym ogniu 1 godz. Zmniejszyć ogień, przykryć, gotować na małym

ogniu ok. 2 godz. Gdy soja będzie miękka odcedzić, przetrzeć lub zmiksować.

Wywar zachować.

2. Cebule obrać, opłukać, drobno pokroić. W garnku rozgrzać olej, podsmażyć cebule. Dodać kapustę, pastę pomidorową i kminek. Wlać 300 ml wywaru z soi, dusić na małym ogniu 20 min.

3. Do kapusty dodać soję, pozostały wywar z soi i makę rozpuszczoną w 2 łyżkach zimnej wody. Doprawić solą, majerankiem i pieprzem. Gotować jeszcze 10 min.

Przed podaniem można dodać do zupy kilka łyżek gęstej śmietany.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 52.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)