Hozzávalók:
30 dkg szójakocka, 1 csapott evőkanál ételízesítő por, 2 közepes vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, 1-1 paprika és paradicsom, 2 gerezd fokhagyma, 1-1 mokkáskanál őrölt köménymag és őrölt bors, fél kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1 púpozott evőkanál finomliszt (még jobb a Graham-liszt)

1. A szójakockát 1-2 órára, még jobb, ha egy éjjelen át ételízesítős vízben áztatjuk.
A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és az olajon kevergetve 6-7 perc alatt megfonnyasztjuk. A pirospaprikával meghintjük, egy kevés ételízesítős áztatóvizet ráöntünk. A paprikát meg a paradicsomot fölaprítjuk, a zúzott fokhagymával együtt a szójához adjuk, és a köménnyel, a borssal, meg a Piros Arannyal fűszerezzük. Lefödve kis lángon 20 percig főzzük.
2. A leszűrt szóját hozzáadjuk, 20-30 perc alatt (ez a gyártmánytól függ) puhára pároljuk, közben, ha elfőne a leve, 1-2 evőkanál áztatóvízzel pótoljuk.
3. A lisztet egy kevés áztatóvízzel simára keverjük, és a szójapörkölteket ezzel sűrítjük. Fontos, hogy levesesre (szaftosra) főzzük, mert a főtt szója még rövid állás alatt is sok levet szív magába.

Jó tanács
– Lisztérzékenyek hagyjál el a lisztes habarást belőle.

4 főre
Elkészítési idő: 1 óra + a szójakocka áztatása
Egy adag (köret nélkül): 360 kcal • fehérje: 40,7 gramm • zsír: 11,5 gramm • szénhidrát: 23,4 gramm • rost: 3,2 gramm • koleszterin: 0 milligramm