



Forrás: Magyar Konyha
Fotó: Budaházi László

Hozzávalók:

20 dkg szójakocka, 1 kiskanál ételízesítő por, 1 nagyobb vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, 4 evőkanál olaj, 1 csapott evőkanál jóféle pirospaprika, só, 1 mokkáskanál őrölt köménymag, 1 kiskanál csípős Piros Arany vagy Erős Pista, 1-1 paradicsom és paprika (télen 10 dkg házilag eltett lecsó is lehet), 2 közepes sárgarépa, 1 közepes petrezselyemgyökér, 60 dkg burgonya, 1 csokor petrezselyem a csipetkéhez: 1 tojás, 10-12 dkg finomliszt, csipetnyi só

1. A szójakockát egy éjszakára ételízesítő vízbe áztatjuk. A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk, és a lecsöpögtetett szójával együtt egy lábasban, az olajon megpirítjuk; vagyis addig sütjük, amíg körös-körül ki nem fehéredik, a hagyma pedig aranyárga nem lesz.
2. Ekkor a tűzről lehúзва a pirospaprikával meghintjük, egy kevés vízzel fölöntjük, kb. 1 kiskanál sóval ízesítjük, a köménymaggal, a paprikakrémmel fűszerezzük. A paradicsom szárát kimetsszük, a paprikát kicsumázzuk, mindkettő húsát apróra vágjuk, és a szójához keverjük. Ha lecsót használunk, akkor azt is föl kell aprítani. A lábast leföldjük és a szóját kis lángon kb. 30 perc alatt majdnem puhára pároljuk; ha időközben zsírjára sülné, egy kevés vizet mindig aláöntünk.
3. Közben az összes zöldséget megtisztítjuk. A répát meg a gyökeret félkarikákra vágjuk, vagyis először félbehasítjuk, azután főlseleteljük; a burgonyát közepes kockákra daraboljuk. Mindezeket a szójához keverjük és annyi - bő 1,5 liter - vízzel öntjük föl, amennyi levest szeretnénk. Nagy lángon fölforraljuk, majd lefödve, kis lángon majdnem puhára főzzük. Ha kell, utánaízesítjük, a fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük.
4. Közben a csipetkéhez a tojást a liszttel csipetnyit megsózva kemény tésztává gyúrjuk, és apró, borsónyi darabokra csipkedjük. A ajdnem kész levesbe szórjuk, 6-10 percig főzzük.

Jó tanács

- Célszerű egyszerre nagyobb mennyiségű szójapörköltet főzni, a szükséges mennyiségből levest készíteni, a többit pedig lefagyasztani. Utóbbi pörköltnek vagy gulyáslevesnek bármikor jó lehet.
- Aki tojásmentes vagy lisztérzékeny étrendet tart, hagyja ki belőle a csipetkét.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra 20 perc

Egy adag: 517 kcal • 35,7 g fehérje • 12,9 g zsír • 64,5 g szénhidrát • 7,8 g rost • 68 mg koleszterin