

Gulas vegan cu soia cubulete



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Sunt...eram topita dupa mancarea ungureasca: Gulyas, Paprikas, Babgulyas si alte bunatati de genul (*mai ales cand erau facute la ceaunul de afara*).

Atat de topita, incat am zis ca nu pot trai fara gustul si textura pe care o au preparatele, si ca trebuie sa existe o alternativa vegana: pana la urma un gulas este o tocana delicioasa, merge si fara carne, nu?!

Asa a aparut aceasta gustoasa, cremoasa, ideala pentru zilele mai racoroase ale anului, mancarica de cartofi cu niste condimente specifice; fapt pentru care, daca esti fan mancaruri calde si yummmmy, iti vei pune de 2 ori din portia de **Gulas vegan cu soia cuburi**.

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 2 cartofi, taiati cubulete
- 1/2 ardei rosu, taiat julien
- 1/2 ardei verde, taiat julien
- 1 morcov, taiat felii
- 1 ceapa, taiata marunt
- 2 catei de usturoi, dati pe razatoare
- 1 lingurita sos soia
- 1 lingura boia dulce
- 3 linguri [ulei de masline](#)
- 1 varf de lingurita boia afumata
- 1 varf de lingurita chimion
- 1 varf de lingurita de [zahar de cocos](#)
- 1 varf de lingurita [otet balsamic](#)
- 1 frunza de dafin
- 160g [sos de rosii](#)
- 45g soia cuburi
- 26ml [lapte de cocos](#)
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

Magia pentru a avea gust soia este sa le hidratezi inainte (*pui soia intr-un vas peste care torni apa fiarta, cat sa le acopere si pui un praf de sare sau ce condimente iti plac tie; mie imi place sa pun [vegeta mea](#)*).

Cat timp aceasta se hidrateaza, intr-o oala, caleste ceapa taiata marunt si ardeii taiati julienne (*cam 4 minute*); apoi adaugi morcovul taiat felii, usturoiul maruntit, cartofii cubulete si condimentele, peste care adaugam apa fiarta, cat sa le acopere.

