

Soja guisada

Ingredientes:

- 200 gr. de granos (poropos) de soja blanca o amarilla
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 patata
- 2 zanahorias
- 1 tomate maduro
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva y sal



Preparación:

Pon en remojo la soja el día anterior.

Pela y pica todas las verduras y haz un sofrito con algo de aceite de oliva. Cuando esté todo dorado, retira del fuego y añade una cucharadita de pimentón dulce. Remueve con una cuchara

de madera y añade la soja escurrida.

Añade agua, hasta cubrir, y cocina a fuego lento hasta que la soja esté tierna. Tarda bastante en cocinarse, por eso es bueno si puedes usar una olla a presión, pues se ahorra bastante tiempo.

Si en medio de la cocción, necesitas añadir agua al guiso, que sea agua tibia o caliente, para que el grano no se endurezca.

Comentarios

Plato ideal para los fríos días del invierno. La preparación es similar a cualquier guiso, pero usando los granos de soja blanca o amarilla (también llamados “poropos de soja”).

Es un plato muy nutritivo, de alto valor protéico. Y la textura “lechosa” de los granos es muy agradable.