

Гречка с соевым мясом

Нужно:

- Гречка - **140** г
- Соевое мясо (сухое) - **50** г
- Морковь - **1** шт.
- Лук репчатый - **1** шт.
- Томатная паста - **50** г
- Вода - **500** мл
- Приправа «**100** блюд» - $\frac{1}{2}$ чайной ложки
- Мускатный орех - $\frac{1}{4}$ чайной ложки
- Растительное масло
- Соль

Инвентарь:

- Терка

Получается: **2-3** порции

Приготовление:

- 1.** Соевое мясо заливаем холодной водой. Прижимаем, чтобы все мясо было покрыто водой. Гречку заливаем холодной водой. Сливаем через **20** минут.
- 2.** Морковь и лук чистим. Морковь трем на крупной терке, лук режем.
- 3.** В сковороде на растительном масле обжариваем морковь и лук, добавляем специи. Примерно **5-10** минут.
- 4.** Добавляем соевое мясо, томатную пасту, солим. Обжариваем еще **5** минут.
- 5.** Перекладываем в глубокую миску, или кастрюльку, накрываем крышкой и укутываем. Отставляем в сторону.
- 6.** Варим гречку, предварительно промыв ее. Примерно **5-7** минут. Когда гречка готова, сливаем воду.
- 7.** Возвращаем соевое мясо с морковкой и луком на сковороду, добавляем туда гречку. Перемешиваем и обжариваем еще несколько минут.

Приятного аппетита! :)