

רכיבים:

3 כוסות פתיתי חלבון סויה טחון, יבש

2 בצלים גדולים, קצוצים לקוביות

6 שיני שום, קצוצות

600 מ"ל רסק עגבניות

שמן קנולה

מים רותחים

1 כפית מלח

½ כפית פלפל או פפריקה חריפה

2 כפות כמון

1 כפית פפריקה מתוקה

1 כפית סוכר שטוחה

אופן ההכנה:

1. לקערה גדולה מכניסים את פתיתי הסויה ועליהם יוצקים באיטיות 3 כוסות מים רותחים. עוצרים כאשר הסויה ספח את המים. (אם נשארו נוזלים עודפים ניתן לסחוט אותם בעדינות).

2. במחבת בינונית מטגנים במעט שמן זית את הבצל והשום, עד להזהבה.

3. מוסיפים את פתיתי הסויה, מתבלים ומערבבים היטב.

4. מוסיפים את רסק העגבניות ומים בקופסאות ואת הסוכר. מערבבים. טועמים ומתקנים תיבול.

5. מבשלים על להבה בינונית במשך כ - 10 דקות.