

5 Απριλίου 2020

Σουβλάκια σόγιας με λαχανικά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Υλικά

Για τα σουβλάκια

1 σακουλάκι κεμπάπ σόγιας (σε όλα τα σουπερμάρκετ)

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο

1/2 φλιτζάνι λάδι

1 κουταλιά σκόνη τζίντζερ

1 κουταλιά τριμμένο κόλιανδρο

2 ποτήρια ζωμό λαχανικών

2 μεγάλες κόκκινες πιπεριές, χωρίς τους σπόρους

2 μεγάλες κίτρινες πιπεριές, χωρίς τους σπόρους

1 πακέτο μικρά μανιτάρια (500-600 γρ.)

Αλάτι, πιπέρι

Καλαμάκια για σουβλάκι

Για τη σάλτσα ανακατεύουμε μαζί

2 φλιτζάνια ελαιόλαδο

2 λεμόνια (το χυμό τους)

2 σκελίδες σκόρδο κοπανισμένο

2 κουταλιές ρίγανη

1 κουταλιά μουστάρδα

1/2 ποτήρι νερό

Εκτέλεση

1. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι.

2. Τσιγαρίζουμε το σκόρδο, το τζίντζερ και το κόλιανδρο.

3. Προσθέτουμε τα κεμπάπ και ανακατεύουμε για να μην κολλήσουν για 2-3 λεπτά.

4. Ρίχνουμε ένα ποτήρι ζωμό λαχανικών και πιπέρι (αλάτι προσθέτουμε μόνο αν ο ζωμός είναι σπιτικός) και αφήνουμε να βράσει, προσέχοντας όμως να μην απορροφηθεί εντελώς το υγρό για να μην κολλήσουν τα κεμπάπ. Φροντίζουμε να προσθέτουμε το ζωμό λίγο-λίγο, μέχρι να μαλακώσουν και να μοιάζουν στην υφή με κρέας.

5. Όταν είναι έτοιμα κι έχει μείνει ελάχιστο υγρό, τα κατεβάζουμε από τη φωτιά.

6. Εν τω μεταξύ, έχουμε κόψει τις πιπεριές και έχουμε πλύνει και στραγγίσει ταμανιτάρια.

7. Περνάμε στα καλαμάκια κεμπάπ, μανιτάρι και πιπεριές εναλλάξ.

8. Τοποθετούμε τα σουβλάκια σε ταψί και περιχύνουμε με τη σάλτσα.

9. Ψήνουμε στους 180ο C για 10-15 λεπτά. Ταιριάζουν υπέροχα με ρύζι μπασμάτι ή με πατάτες τηγανητές!

Πηγή: ikypros.com