

Kotlety z soi

Przepis dodany przez użytkownika trini6



kotlety

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- ziarna soi - 20 dag
- suszone grzyby - 10 dag
- cebula -
- czosnek - 2 ząbki
- czerstwe bułeczki - 2 szt.
- jajka - 2 szt.
- bulion warzywny - 1 szkl.
- bułka tarta -
- sól pieprz -

Etapy przyrządzenia:

1. Soję zalać zmną wodą i odsawić na noc do namoczenia

2. Grzyby zalać zmną wodą i odsawić na noc do namoczenia



3. Soję i grzyby ugotować na miękko i osączyć, czerstwe bułeczki pokroić w kostkę, namoczyć w bulionie warzywnym

4. Cebulę obrać, pokroić w kostkę



5.



Czosnek orać, zetrzeć na tarce

6.



Na patelni rozgrzać łyżkę oleju i podsmażyć cebulę oraz czosnek

7.

Soję zmielić razem z grzybami oraz podsmażoną cebulę i odcisniętą bułką, do masy wbić jajka i dodać sól oraz pieprz, masę wymieszać i uformować z niej kotlety, obtoczyć je w bułce i usmażyć z obu stron na rozgrzanym oleju

Pulpecik.pl