

Kotlety sojowe

data aktualizacji: 2020.04.03 autor: Redakcja



Składniki: 300 g ugotowanej soi, 150 g ziemniaków (1 szt.), 1 jajko, sól, pieprz, cebula (mała), pieprz ziołowy staropolski, oregano, papryka suszona, tłuszcz do smażenia, do panierowania bułka tarta i sezam.

Sposób przygotowania: Soję zemleć w maszynce do mięsa. Ziemniaka obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, przepłukać na sicie zimną wodą, i osączyć. Na patelni rozgrzać tłuszcz (olej) wrzucić ziemniaki i przyrumienić wiórki ziemniaczane jak frytki. Dodać je do masy sojowej, cebulę drobniutko posiekać, dodać jajko i przyprawy, wyrobić masę, uformować 6 kotletów, panierować w bułce tartej wymieszanej z sezamem.

Smażyć kotleczki na złoty kolor. Podać z surówką.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/35161-kotlety-sojowe>