

Kotlety sojowe z fasolką w pomidorach



IWA643



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kotlety sojowe	1/2 opakowania
smietana 18%	3 łyżki
mąka	1 łyżeczka
bulion	1/2 szklanki
pasta pomidorowa	2 łyżki
pieprz	
miód	1/2 łyżeczki
Papryka słodka mielona Prymat	1/2 łyżeczki
czosnek	1 ząbek
masło	1 łyżeczka
fasola	1 puszka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kotlety sojowe zalewamy gorącym bulionem i zostawiamy na ok 7 min. Następnie odsączamy na sitku . Na masełku podsmażamy wyciśnięty czosnek . Dodajemy zmiksowane pomidory z puszki ,przecier pomidorowy . Doprawiamy miodem i pieprzem . Mieszamy dolewamy bulion . Gotujemy chwilę . Dodajemy odsączoną fasolkę Zaciągamy śmietaną z odrobina maki . Zagotowujemy Podajemy z kotletami sojowymi