# KOTLETY SOJOWE



**REMPRZEM**

CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

## SKŁADNIKI

| | |
|---|---|
| **ZIARNO SOI** | 0,5 OPAKOWANIA |
| **kukurydza konserwowa** | 1/2 PUSZKI |
| **sól i pieprz** | DO SMAKU |
| **koperek** | 0,5 PĘCZKA |
| **jajko** | 1 |

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziarna soi gotujemy do miękkości. Do miski dajemy ugotowane ziarna, jajko, kukurydze i przyprawy - miksujemy na miazgę blenderem. Siekamy koperek i mieszamy z masą. Formujemy kotleciki i smażymy z obu stron na oleju.
Doskonale pasują ze szpinakiem na gęsto jako uzupełnienie dania wegetariańskiego.