

Szybkie kotleciki sojowe z papryką i cukinią



ANIA67



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

granulat sojowy	30 dag
papryka	1 szt
Kucharek przyprawa do potraw	
jajko	1-2 szt
Czosnek suszony Prymat	
Bułka tarta klasyczna Prymat	kilka łyżek
olej do smażenia	
szczypiorek	1/2 pęczka
pieprz	
kostka rosołowa	1-2 szt
cukinia	1 szt

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Granulat gotujemy w 1 l wody z dodatkiem kostek rosołowych według przepisu z opakowania około 3-4 minuty- odcedzamy.

Warzywa drobno kroimy i dodajemy do ugotowanej soi- wbijamy jajko- wsypujemy szczypiorek, przyprawiamy i mieszamy.

Dodajemy tyle bułki tartej by masa była w miarę zwarta.

Formujemy kotleciki i smażymy na rozgrzanym oleju z obu stron na rumiano.