

Mielone z soją



JUSTYNA223



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

25 dag mielonej wołowiny

szklanka ugotowanej soi

marchew

cebula

seler 1/4

białko 2

Zioła prowansalskie suszone Prymat

ketchup 2 łyż.

czosnek 2 ząbki

sól i pieprz

Bułka tarta klasyczna Prymat 4 łyż.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Marchew i seler należy ugotować i obrać. Cebulę posiekać i sparzyć wrzątkiem po czym osączyć. Soję zmiksować z ugotowanymi warzywami. Dodać mielone mięso, cebulę i białko. Doprawić solą i pieprzem. Wyrobić masę i uformować kotleciki, lekko je spłaszczając. Obtoczyć w roztrzepanym białku i bułce tartej. Ułożyć na wyłożonej pergaminem blasze i piec 25 minut w 180 stopniach. W połowie pieczenia przewrócić.