Kotlety z soi i pieczarek

HANIA6

CZAS PRZYGOTOWANIA
1H

ILOŚĆ PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

oregano	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wypłukane ziarno soi należy zalać zimną wodą i odstawić na ok. 12 godzin. Po upływie tego czasu, odlewamy wodę, soję zalewamy świeżą wodą i gotujemy do miękkości ok. 2 godz. Następnie miksujemy ziarna w blenderze lub mielimy, rozgniatamy widelcem lub przecieramy przez sitko na pure (u mnie zostały większe kawałki ziaren soi). Dodajemy cebulkę, jajko, podsmażone na patelni pieczarki, natkę pietruszki, zioła i przyprawy do soi. Dosypujemy bułkę tartą w takiej ilości, aby otrzymać masę na kotlety. Formujemy z niej kotleciki i obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na oleju na złoto.

Kotlety wspaniale smakują w różnymi dipami lub sosami. Ja podałam swoje z sosem tzatziki i sałatą lodową.