

placki sojowe z ogórkiem, jogurtem na kaszy gryczanej



ETKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

jajko	1 sztuka
Bułka tarta klasyczna Prymat	50 gram
oliwa	do smażenia
bulion warzywny	1 szklanka
kasza gryczana	1 torebka
jogurt naturalny	1 kubek
ogórek konserwowy	5 sztuk
sól	do smaku
pieprz	do smaku
pestki słonecznika	garść
kotlety sojowe	8 sztuk

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ugotować kaszę gryczaną.
Kotlety sojowe nasączyć w bulionie. Jajko roztrzepać, posolić i popieprzyć. Kotlety obtoczyć w jajku i bułce tartej, smażyć na rozgrzanej oliwie.
Ogórki pokroić w kostkę.
Kaszę wymieszać z ogórkami i pestkami słonecznika.
Ułożyć na talerzyku.
Wyłożyć również kotleciki i dodać po łyżce jogurtu na każdy talerzyk.
Smacznego!