

Šnicle od sojinih odrezaka



težina: **lako**

za: **3 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **200 g** sojinih odrezaka
- **2** jajeta
- **1 glavicacrnog luka**
- **nekoliko cenabelog luka**
- **nekoliko zrnabibera**
- **2** lovorova lista
- **po ukusulista** celera, peršuna
- **po ukusuorigana,** miroije ili drugog zacinskog bilja
- **2 kašiciceumbira** rendanog ili u prahu
- **1 kašicicaaleve paprike** ljute ili slatke
- **po ukususuvog zacina**
- **po potrebibrašna**
- **po željisama**

Priprema

U sud stavite oprane sojine odreske, dodajte so, suvi zacin, biber, seckani crni i beli luk, lovor, celer, miroiju, origano i ostale sastojke, nalihte vodom da ogrezne i ostavite nekoliko casova u frižider da stoji. Nakon toga stavite sve zajedno da prokljuca i kuvaljte oko 2-3 minuta. Sklonite sa vatre i prohладите. Svaku šniclu (odrezak) lagano iscedite rukama, uvaljavajte u brašno, pa umucena jaja i na kraju ukoliko želite u prezle, pa pržite po minut-dva sa obe strane, dok ne porumene. Ukoliko želite još zdraviju varijantu, onda svaki odrezak uvaljavajte samo u umucena jaja, pa u susam i tako pržite.

Savet

Izuzetno ukusno i zdravo vegetarijansko jelo gde sojini odresci zamanjuju meso...