

## Šnicle od sojinih odrezaka



težina: **lako**

za: **3** osoba

vreme pripreme: **30** min

### Sastojci

#### Potrebno je:

- **200 g** sojinih odrezaka
- 2 jajeta
- **1** glavica crnog luka
- **nekoliko** cenabelog luka
- **nekoliko** zrnabibera
- 2 lovorova lista
- **po ukusu** lista celera, peršuna
- **po ukusu** origana, mirošije ili drugog začinskog bilja
- **2 kašičice** đumbira rendanog ili u prahu
- **1 kašičica** aleve paprike ljute ili slatke
- **po ukusu** suvog začina
- **po potrebi** brašna
- **po želji** susama

### Priprema

U sud stavite oprane sojine odreske, dodajte so, suvi začini, biber, seckani crni i beli luk, lovor, celer, mirošiju, origano i ostale sastojke, nalijte vodom da ogrezne i ostavite nekoliko časova u frižider da stoji. Nakon toga stavite sve zajedno da proključa i kuvajte oko 2-3 minuta. Sklonite sa vatre i prohladite. Svaku šniclu (odrezak) lagano iscedite rukama, uvaljajte 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 uvaljajte samo u umucena jaja, pa u susam i tako pržite.

## **Savet**

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