



przepisy.pl

Kotlety z soi i soczewicy

 30 minut  3 osoby  Łatwe

Składniki:

- cebula - 1 sztuka
- majeranek - 1 łyżeczka
- marchew - 2 sztuki
- sos sojowy - 2 łyżeczki
- bazylia - 1 łyżeczka
- płatki owsiane - 3 łyżki
- soczewica - 1 szklanka
- soja - 1 szklanka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Namocz, a następnie ugotuj soję.
2. Marchew i cebulę posiekaj.
3. Ugotuj również szklankę soczewicy i marchewki.
4. Zmiel soję i soczewicę. Cebulę uduś na oleju.
5. Wymieszaj wszystkie składniki z płatkami owsianymi, mąką ziemniaczaną. Przypraw i uformuj kotlety.
6. Smaż z obu stron.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl