



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Kotlety sojowe

Czas przygotowania: 10 minut

Czas moczenia kotletów: 1 godzina

Czas smażenia kotletów łącznie: 10 minut

Liczba porcji: 11 kotlecików


W 1 kotleciku:

Wartość energetyczna ..... 60 kcal

Dieta: wegańska, wegetariańska

### Składniki

- ☐ 100 g kotletów sojowych a la schabowe - u mnie 1 opakowanie z 11 kotletami
- ☐ 500 ml domowego bulionu warzywnego - dwie szklanki
- ☐ 1 płaska łyżka ulubionej mieszanki przypraw np. kebab gyros - do 10 g
- ☐ 3 łyżki bułki tartej klasycznej lub bezglutenowej - do 30 g
- ☐ 1 płaska łyżka mąki pszennej lub owsianej - do 10 g
- ☐ olej roślinny do smażenia

 Ukryj zdjęcia

### Kotleciki sojowe

Szklanka ma u mnie pojemność 250 ml.

Jako bulion warzywny polecam wywar z mojego przepisu - bulion warzywny.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna ilość kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną liczbę kalorii niż te, których użyłam ja. Twoje kotlety sojowe mogą być smażone na większej lub na mniejszej ilości tłuszczu, niż u mnie. Z podanej ilości składników otrzymałam 11 kotlecików sojowych a la schabowe. Zanim zaczniesz szykować kotlety, polecam najpierw przeczytać cały przepis, by przygotować się odpowiednio wcześniej do kolejnych etapów wykonania.

### Kotlety sojowe przepis



Użyłam kotletów sojowych Sante. W opakowaniu 100 gramów znajduje się 11 suchych kotletów. Kotleciki umieść w misce z dwiema szklankami domowego bulionu warzywnego. Jeśli bulion będzie ciepły lub gorący, to kotleciki zapewne znacznie szybciej go wchłoną i zmiękną. Jeśli mam delikatny bulion, to bardzo często dolewam jeszcze do bulionu dwie łyżki sosu sojowego lub sojowo grzybowego.

Całość przykrywam talerzykiem. Co jakieś 10 minut przewracam kotleciki i przemieszczam je w misce, by szybciej zmiękły. Sprawdzam przy okazji, czy są już gotowe do smażenia. Zazwyczaj namaczam je do godziny. Kotlety sojowe będą idealne, gdy całkiem zmiękną i zrobią się elastyczne. Nie powinno się wyczuwać twardych miejsc. Każdego kotleta lekko odciśnij z nadmiaru bulionu. Ma zostać mięciutki i wilgotny, ale nie ociekający płynem. Nie odciskaj ich jednak za mocno z bulionu, by podczas smażenia nie chłonęły oleju.

*Porada:* Kotlety sojowe można też namaczać w zwykłej wodzie z dodatkiem przypraw i sosu sojowego, jednak bulion będzie znacznie lepszy. Osoby, które jadają mięs mogą śmiało moczyć kotleciki sojowe w dowolnym bulionie na bazie mięsa. Można też przyspieszyć proces zmiękczenia kotletów przez gotowanie ich przez około 10-15 minut w bulionie (na niskiej mocy palnika). Wolę jednak metodę namaczania.

Mięciutkie kotleciki sojowe obsyp z każdej strony odrobiną ulubionej mieszanki przypraw. Na całość wystarczy około jednej łyżki takiej przyprawy. Bardzo lubię kotlety sojowe w przyprawie kebab gyros, więc zastosowałam taką mieszankę. Super sprawdza się też przyprawa curry, czy też przyprawa do ryb. Możesz też skomponować swoją mieszankę i wymieszać np. po odrobinie pieprzu, soli, słodkiej papryki, chili, rozmarynu i majeranku.

Smażę kotlety sojowe wegańskie, zatem w panierce nie będzie jajka. Nie jest ono potrzebne i muszę przyznać, że wolę nawet taką lekką panierkę. W jednej, szerszej misce lub na głębszym talerzu umieść mieszankę trzech łyżek bułki tartej (zwykła lub bezglutenowa) i jednej łyżki mąki pszennej (może być też mąką owsiana lub skrobia). Każdego kotlecika dociskaj z obu stron do mieszanki, by bułka z mąką pokryły całą powierzchnię kotleta sojowego.

*Porada:* Możesz też rozbełtać w osobnej misce duże jajko (lub dwa małe) i najpierw umieszczać kotleciki w jajku, a potem obtaczać w mieszance bułki tartej z mąką. Smażysz je dokładnie tak samo.

Nagrzewaj dużą patelnię z grubym dnem i najlepiej nieprzywierającą powłoką. Wlej tyle oleju do smażenia, by tylko przykryć całe dno patelni. Na nagrzaną olej kładź kotlety. Zmniejsz moc palnika do średniej i smaż kotleciki na rumiano po około 1,5 minuty na stronę. Jeśli rumienią się za szybko, to jeszcze zredukuj moc palnika. Jeśli zaś po tym czasie są nadal blade, to podnieś moc palnika. W ten sposób usmaż wszystkie kotlety. W razie potrzeby kładź je po usmażeniu na arkuszu ręcznika papierowego (by nie były zbyt tłuste).



*Porada:* Z kotletów sojowych bez panierki z jajkiem może w trakcie smażenia odpaść nieco bułki tartej. Dlatego też zalecam smażyć je na dużej patelni, by na raz usmażyć wszystkie kotlety. Nie trzeba wówczas oczyszczać patelni z tłuszczu i bułki, aby smażyć kolejną serię kotlecików.

Kotlety sojowe a la schabowe podajemy od razu po usmażeniu. Są chrupiące na zewnątrz i mięciutkie w środku. Z powodzeniem zastępują zwykłe schabowe oraz wszelkie inne kotlety podawane do tradycyjnego obiadu.  
Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

