

Becki sojini odresci

100% zamena za meso,zdravo a ukusno

1 Svaki hidrirani odrezak premazati senfom sa jedne strane.Uvaljati u brasno,zatim jaja a na kraju u prezle.Potom ih prziti u vrelom uljuSluziti uz bareni krompir.

Napomena:

U potpunosti menjaju svako jelo koje se sprema sa mesom,mnogo manje kalorija.

Sastojci:

sojinih odrezaka 100 g

senfa 50 g

brasna 50 g

prezle 50 g

senfa 50 g

jaja 3 kom

ulja 2 dl

so, biber, vegeta po zelji