

Osnovna priprema Soja odrezaka

Snizavaju nivo holesterola

1 Odreske spustiti u hladnu vodu u koju smo ubacili zacin (sargarepu,vezu persuna,lovorov list,bibera u zrnu) i soli po ukusu.Kuvati 10min, ocediti i pritegnuti nekim tezim predmetom.Nakon toga odresci su hidrirani i mozete da ih pohujete,dinstate...

Sastojci:

odrezaka 100gr
slane vode sa zacinima 1 l

Napomena:

Od 100gr ne spremljenih odrezaka dobijete 350gr hidriranih odrezaka.