

کتلت سویا



اعظم اسلامی



مواد لازم

- آرد نخودچی ۱۵۰ گرم
- سویای ریز ۱۵۰ گرم
- هویج ۱ عدد
- پیاز کوچک ۱ عدد
- سیبزمینی متوسط ۳ عدد
- نمک و زردچوبه
- و فلفل به میزان لازم
- روغن

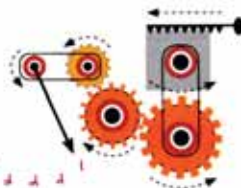
طرز تهیه

- سویا را نیم ساعت در آب گرم خیس کنید، بعد در آبکش بریزید تا آب آن برود.
- سیبزمینی‌ها و هویج و پیاز را پوست بکنید و ریز رنده کنید.
- حالا همه مواد را در کاسه‌ای بریزید و خوب ورز بدهید تا مخلوط یک دست شود.
- ادویه‌ها را هم اضافه کنید.
- سپس آردنخودچی را کم کم اضافه کنید تا حدی که مایه به دستتان نچسبد.
- به اندازه یک گردوی درشت از مایه بردارید و در کف دستتان شکل دهید و در روغن سرخ کنید.
- این کتلت‌ها را با سس گوجه‌فرنگی نوش‌جان کنید



تجرباتی که در این کتاب پیدا می‌کنید، به شما کمک می‌کند تا بتوانید...

۱. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید...
۲. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید...
۳. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید...
۴. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید...
۵. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید...
۶. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید...
۷. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید...
۸. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید...
۹. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید...
۱۰. این کتاب به شما کمک می‌کند تا بتوانید...



کتابخانه