Kotlety sojowe: przepis na chrupiące kotlety z soi

WYCHODZI **11 małych kotletów** | PRZYGOTOWANIE **1 godz. 10 min** | GOTOWANIE **10 min**

✂ *odetnij i weź do sklepu*

Lista zakupów

SUCHE

- [ ] suche kotlety sojowe, 100 g (ok. 11 małych)
- [ ] bułka tarta, do 30 g

PRZYPRAWY

- [ ] mieszanka przypraw, do 10 g

INNE

- [ ] bulion warzywny, 500 ml-1 l
- [ ] sos sojowy, 30 ml (opcjonalnie)

SPRAWDŹ W DOMU

- [ ] mąka pszenna lub owsiana, 1 płaska łyżka
- [ ] olej do smażenia

Składniki

- 100 g suchych kotletów sojowych (ok. 11 małych)
- 500 ml-1 l bulionu warzywnego
- 2 łyżki sosu sojowego do łagodnego bulionu (opcjonalnie)
- 1 płaska łyżka mieszanki przypraw (do 10 g)
- 3 łyżki bułki tartej (do 30 g)
- 1 płaska łyżka mąki pszennej lub owsianej (do 10 g)
- olej roślinny do smażenia, tyle, żeby przykrył dno patelni

Krok po kroku

1. **Namocz kotlety**
   Zalej kotlety ciepłym lub gorącym bulionem, przykryj i mocz do godziny, przewracając je co około 10 minut, aż całe zmiękną i zrobią się elastyczne. Możesz je też gotować w bulionie 10-15 minut.
2. **Odciśnij kotlety**
   Odciśnij każdy kotlet lekko: ma zostać miękki i wilgotny, bez ociekającego płynu.
3. **Przypraw kotlety**
   Obsyp kotlety z obu stron mieszanką przypraw.
4. **Obtocz w panierce**
   Wymieszaj bułkę tartą z mąką i dociśnij do niej każdy kotlet z obu stron.
5. **Usmaż kotlety**
   Rozgrzej olej na dużej patelni, zmniejsz ogień do średniego i smaż kotlety na rumiano, 1,5-3 minuty z każdej strony.
6. **Odsącz i podawaj**
   Odsącz kotlety na papierowym ręczniku i podawaj od razu.

Aktualizacja: październik 2026 · © Vegezone

zeskanuj, otworzy się przepis