

Chifteluțe suedeze veggy

45–60 Min.

Pregătire

1. Se toarnă apă fierbinte peste bucațile de soia și se lasă să se umfle, timp de aproximativ zece minute. Se presează și se stoarce de excesul de lichid.
2. Ceapa este tăiată mărunt și sotată într-o lingură de ulei la foc mic timp de cinci minute până când devine translucidă. Se lasă să se răcească. Apoi se amestecă bine cu pesmetul, condimentele și cu carnea tocată vegană.
3. Se formează bile mici cu mâinile și apoi se dau la răcit în frigider timp de aproximativ zece minute.
4. Între timp, pot fi pregătiți cartofii cu pătrunjel . Se fierb cartofii, se curăță și se taie. Se Spălă pătrunjelul și se taie mărunt.
5. Se încălzește untul într-o tigaie, se adăugă cartofii, se presară sare și se prăjește la foc mediu. Se adăugă pătrunjelul și se amestecă bine. Separat, se prăjesc bilele la foc mediu timp de 10-12 minute până se rumenesc. Se păstrează calde.
6. În pasul următor, se amestecă bine făina cu frișca lichidă, în tigaie, timp de 2 minute. Se adaugă supa de legume, amestecând constant. Se condimentează cu un vârf de cuțit de sare, piper, ienibahar, precum și sos de soia. Se aduce totul la fierbere din nou și se lasă se îngroașe timp de patru minute.
7. Se pun chifteluțele în sos și se încălzește scurt. De servit alături de cartofi cu pătrunjel și afine.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

Pentru chifteluțe:

300 g	Carne tocată vegană pe baza de soia
1	Ceapă
4 linguri	Ulei de rapiță
100 g	Pesmet
2 linguriță	Sare de mare iodată
1 linguriță	Nucșoară măcinată

Pentru sos:

4 linguri	Făină de grâu
400 ml	Supă de legume
200 ml	Frișcă lichidă
1 linguriță	Piper mozaic boabe
1 linguriță	Sare de mare iodată
3 linguri	Sos de soya

Pentru cartofii cu pătrunjel:

1 kg	Cartofi mici
50 g	Unt
1 legătură	Pătrunjel proaspăt
1 linguriță	Sare de mare iodată
1 cană	Afine