

Soyappétit

Soijapyörykät

4 henkilölle

1,5 dl Soyappétit Tummaa soijarouhetta
3 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
1 sipuli hienonnettuna
1 murskattu valkosipulinkynsi
5 rkl vehnä jauhoja
1 rkl soijakastiketta
riippaus cayennepippuria ja rouhittua mustapippuria
(1 kananmuna)

Lisää 3 dl:aan vettä soijarouhe ja kasvisliemikuutio, ja keitä 5 min. Siivilöi liika neste pois. Kuullota hienonnettu sipuli öljyssä valkosipulin kanssa ja sekoita soijarouheen kanssa. Lisää loput ainekset ja sekoita keskenään. Muotoile pyöryköiksi. Lisää tarvittaessa vettä. Paista pyörykät pannulla öljyssä.

