

# Snitele de soia la cuptor



Dragii mei, inchei aici seria retetelor de post, care anul acesta au fost marcate clar de soia ☐ , cu inca o reteta cu soia, si anume: Snitele de soia la cuptor, cu sos de rosii!! Sunt cu adevarat gustoase langa un **piure de cartofi** sau un pilaf de orez. Maine sper sa va aduc o reteta de Florii, o reteta pentru dezlegarea la peste, dupa care am sa va propun o multime de retete de Pasti!!!!!!

## Ingrediente:

- 2 pungi cu snitele de soia
- 2, 3 catei de usturoi (pentru fiert)
- 1 cana **suc de rosii** (250 ml)
- cateva fire de cimbru si patrunjel
- 2 catei de usturoi (pentru presarat)
- sare, piper

## Mod de preparare:

Se fierb snitelele de soia, la foc mic si cu capac, in apa bine infiebantata si bine condimentata (sare, boabe de piper, o ceapa intreaga, 2 catei de usturoi, morocv taiat rondela, etc.) timp de aproximativ 20 de minute. Se scot apoi si se lasa sa se scurga bine intr-o strcuratoare. Se unge o tava cu ulei si se aseaza unul langa altul snitelele de soia. Se presara cimbru, patrunjel tocat, putina sare (puteti pune busuioc) si usturoi zdrobit:



Se toarna sucul de rosii, astfel incat snitelele sa fie bine acoperite si se da tava la cuptor pentru cca. 25-30 de minute sau pana scade 3/4 din sucul de rosii:



*Laura Sava*

Foarte gustoase!!!!



---

## **Snitele de soia cu mustar**



Va spuneam acum doua luni, la **Tochitura de soia**, ca va voi aduce o reteta foarte faina cu soia. Simpla, rapida, gustoasa. Ei bine, iat-o, snitele de soia cu mustar ☐

Se pot servi simple, cu sos de rosii sau **mujdei de usturoi**. Dar si cu o garnitura de ciuperci sau pilaf le-ar sta bine :))

E o **reteta de post** minunata, de care sper sa va bucurati nu numai in zilele de post!!!

## **Ingrediente:**

### **Pentru bucatile de soia:**

- 1 pachet snitele de soia (100g)
- 1 lingurita sare
- boabe de piper
- 1 ceapa mica
- 2 catei de usturoi
- 1-2 foi de dafin

- 1 cotor de ardei (optional)

### **Pentru crusta:**

- 3 linguri faina
- 1 lingura mare mustar
- sare, piper
- 4-5 linguri apa
- condimente dupa gust (sare cu telina, praf de usturoi, boia iute sau dulce)



### **Mod de preparare:**

Eu, mai nou, pun bucatile de soia in apa rece, cat sa le acopere bine, impreuna cu o lingura (rasa) de sare groasa si le las sa se inmoaie cca. 20 de minute. La jumatatea timpului, le intorc pe cealalta parte. Arunc apa, si apoi le pun la fiert.

Am vazut ca ies mai bine asa, dar voi daca vreti sa scurtati timpul de preparare, puteti sa le puneti direct la fiert.

Astfel, puneti bucatile de soia intr-o oala incapatoare cu apa fierbinte (o puneti din timp pe foc). Condimentati puternic apa cu sare, cateva boabe de piper, ceapa taiata feliute, cateii intregi de usturoi (eu i-am lasat cu tot cu coaja), foile de dafin si ardeiul.

Lasati la fiert, cu capac, timp de aproximativ 20 de minute; scoateti apoi feliile de soia si lasati-le la scurs intr-o strecuratoare. Cand sunt bine racorite, presati-le bine intre palme si puneti-le deoparte, pe un platou.

Preparati sosul din faina, mustar, apa si condimente, putin mai gros decat un aluat pentru clatite.

Se iau pe rand feliile de soia, se dau prin sosul de mustar si se prajesc in tigaie, la foc potrivit, pe ambele parti, pana se rumenesc.





---

## Tochitura de soia





*Laura Sava*

Dragilor, eu pe blog retete cu soia nu prea am, doar vreo doua cu lapte de soia ☐ , si cum in zilele de post am mai gatit una, alta cu soia (o sa va aduc o reteta de **snitele din soia**, delicioasa!) m-am gandit ca va vor prinde bine si voua. Se pot pregati oricand, nu neaparat in post, fiind foarte gustoase si sanatoase. Astazi am pentru voi o tochitura de soia, buna si rapida!!!

## **Ingrediente:**

- 1 pachet cuburi soia (100 g)
- 1 ceasca **bulion** (250 ml)
- 2-3 catei de usturoi
- sare, piper
- cimbru sau foi de dafin (dupa gust)

## **Mod de preparare:**

Se fierb cuburile de soia impreuna cu condimentele timp de aprox. 40 de minute, dupa care se scurg bine de apa in care au fiert si se lasa la racit.

Se incinge o lingura de ulei intr-o cratita, se pune usturoiul trecut prin presa si bulionul si se lasa 1-2 minute la fiert. Se adauga cuburile de soia, piper si dafin sau cimbru (nu exagerati insa cu dafinul, fiindca da un gust amar mancarii), sare, daca mai e nevoie, si se lasa la fiert cca. 15-20 de minute. Daca mai e nevoie, se adauga apa.

Se serveste fierbinte, dar e buna si rece. O puteti garnisi cu marar sau patrunjel.

E foarte buna cu mamaliga!



*Laura Sava*



*Laura Sava*

---

## **Chiftele cu susan**



De ieri incoace ma tot framanta un gand, si anume daca sa va arat sau nu chiftelele astea cu susan, fiind tot de „dulce” :P, dar daca am spart deja gheata cu **salata de telina**, m-am gandit ca n-o fi foc sa va mai prezint una, dat fiind faptul ca amandoua au fost preparate cu cateva zile inainte de inceperea postului. ...oricum, si in continuare voi lucra pe doua „fronturi” :P...adica va voi aduce, in paralel, si retete de post si de „ne-post”, pentru ca voi toti, vizitatorii mei dragi, sa fiti multumiti!!!

### Ingrediente:

#### Pentru chiftele:

- 500 g. carne tocata amestec
- 2 linguri pesmet
- 1 ou
- 3 linguri ulei
- 1 lingurita ghimbir proaspat, ras sau un varf de cutit pudra (uscata) de ghimbir
- 2 lingurite amestec chinezesc de 5 arome (produs asiatic)
- 3 linguri sos de soia
- 2 linguri seminte de susan
- 3-4 picaturi sos Tabasco

– piper, sare

Pentru tavalit ☐

– 1 ou

– 200 g. susan

– ulei pentru prajit

Mod de preparare:

Amestecati pesmetul, carnea tocata, oul, uleiul, susanul, ghimbirul, sosul de soia si praful cu cinci arome, pana obtineti o compositie omogena. Modelati circa 20 de chiftelute (mie mi-au iesit 22 :D)



Bateti oul, tavaliti chiftelutele prin ou, apoi prin seminte de susan:



Prajiti-le in ulei, nu prea incins, 6-7 minute:



Scoateti-le pe un servetel de bucatarie:



...si serviti-le calde...sau reci, sint la fel de gustoase ☐



P.S. Amestecul chinezesc „5 arome” se numeste asa deoarece contine cinci mirodenii, folosite foarte des in bucataria asiatica, si anume: anason, fenicul, piper Szechuan, scorțișoară și cuișoare.

Eu, din pacate, nu am dat de el (da' nici n-am avut timp sa-l caut ca lumea), asa ca am folosit doar cateva dintre aceste „arome”, pe care le-am avut, separat, in casa...ceea ce va recomand si voua, ca solutie temporara, pana cand reusiti sa vi-l procurati.