

Snitele de soia la cuptor



Snitele de soia la cuptor: o reteta de post simpla si hranitoare!

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)
- o 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 infiebatata si bine condimentata (sare, boabe de piper, o ceapa intreaga, 2 catei de usturoi, morocv taiat rondele, 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!!!!



Laura Sava