БЛЮДА С СОЕЙ

Соевый белок — превосходный продукт питания, особенно для лиц пожилого возраста и больных сахарным диабетом. В продаже имеются различные изделия из соевого белка сублимационной сушки — бифштексы, гуляши и т. д. Но самый часто встречающийся продукт.

— соевый фарш. Используя его, надо учитывать, что соевый белок не дешевле мяса; соевый белок безвкусен, поэтому его используют как добавку к мясу или заправляют специальными приправами.

Предварительная обработка сухого соевого белка такова: белок засыпают в кипящую воду и отваривают 30 минут на малом огне, затем закрывают крышкой и оставляют еще на 15 минут для набухания. В результате продукт весит в пять раз больше, чем сухая соя.

Набухший соевый белок нужно промыть кипяченой водой на дуршлаге, после чего он готов к использованию.

БЛИНЧИКИ С СОЕВОЙ НАЧИНКОЙ

Состав: на 20 блинчиков: мука — 250 г, отруби — 200 г, молоко — 1 л, яйцо — 2 шт., растительное масло, соль по вкусу. Начинка: сухая соя — 85 г, лук — 1 шт., растительное масло — 10 мл, мясной кубик по вкусу.

Готовят тесто для блинов из всех ингредиентов, жарят тонкие блины. Готовят начинку из сои, смешивают с луком, растительным маслом и мясным кубиком. Начиняют блинчики и обжаривают на сковороде.

КОТЛЕТЫ С СОЕЙ

*Состав: соя сухая — 70 г, мясо — 150 г, лук — 2 шт., яйцо — 1 шт., панировочные сухари, соль, специи по вкусу.*

Сою отваривают, промывают, заправляют пассированным луком, пропускают вместе с мясом через мясорубку. Добавляют яйцо, соль, перец; перемешивают и формируют котлеты. Обваливают в сухарях и жарят на растительном масле.

АЗУ ИЗ СОИ

*Состав: сухая соя — 75 г, томат-пюре — 60 г, репчатый лук — 2 шт., соленые огурцы — 2 шт., чеснок — 1 долька, лавровый лист и свежая зелень по вкусу.*

Сухую сою отваривают, промывают, заправляют мясным кубиком. Потом ее кладут в глиняный горшочек, добавляют пассерованный лук, томат-пюре, соленые огурцы, наливают немного воды и тушат 15–20 минут. В конце добавляют чеснок, лавровый лист, свежую зелень.