

13 Αυγούστου 2023

Σουτζουκάκια με σόγια

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



Υλικά:

- 1 ποτήρι κιμάς σόγιας
- 4-5 μελιτζάνες φλάσκες
- 1-2 πιπεριές φρέσκες
- 1 φλιτζάνι ντοματοπολτός
- 2-3 κρεμμύδια μέτρια
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 1 κουταλιά φυτικό βούτυρο
- Λίγο τυρί νηστήσιμο
- Μισό φλιτζάνι φρυγανιά τριμμένη
- Λάδι

Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις μελιτζάνες και τις πλένουμε. Τις κόβουμε φέτες πάχους ενός εκατοστού, τις τηγανίζουμε ή τις ψήνουμε και τις αφήνουμε σε τρυπητό να στραγγίσουν, όσο ετοιμάζουμε την σάλτσα. Σοτάρουμε στο λάδι τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, προσθέτουμε τη ντομάτα, το μαϊντανό, τις πιπεριές ψιλοκομμένες, το αλάτι, το πιπέρι και αφήνουμε να βράσουν με λίγο νερό. Προσθέτουμε το βούτυρο και αφού πάρει μία βράση, αφαιρούμε λίγη σάλτσα και την κρατάμε χωριστά. Ρίχνουμε τη σόγια. Όταν ετοιμαστεί η σόγια, βάζουμε τη φρυγανιά, λίγο νηστίσιμο τυρί και τυλίγουμε κουταλιές από το μείγμα στις φέτες της μελιτζάνας. Τα τοποθετούμε στο ταψί και αφού περιλούσουμε το κάθε σουτζουκάκι με σάλτσα από αυτήν που κρατήσαμε νωρίτερα, ψήνουμε σε μέτριο φούρνο επί μία ώρα.

Πηγή : monastiriaka.gr