

طرز تهیه کتلت وگان

برای تهیه کتلت **وگان**، می‌توانید از مواد گیاهی چون لوبیا سیاه، نخود، سبزیجات، و ادویه‌ها استفاده کنید. در ادامه یک روش ساده برای تهیه کتلت وگان آورده شده است:



مصولات سالم، رژیمی و بدون قند

طرز تهیه کتلت وگان

مواد لازم:

1. یک پیما نه لوبیای سیاه پخته یا نخود پخته
2. یک پیما نه کنجد خام یا رنده شده
3. یک پیما نه نخود سفید پخته یا نخود رنده شده
4. دو پیما نه سبزیجات خام (مثل اسفناج یا گشنیز)، خرد شده
5. دو حبه سیر، رنده شده یا خرد شده
6. یک قاشق چایخوری پاپریکا

7. نمک و فلفل سیاه به میزان لازم

8. روغن زیتون برای سرخ کردن



مصولات سالم، رژیمی و بدون قند

طرز تهیه کتلت وگان

طریقه تهیه:

1. در یک میکسر یا غذاساز، لوبیا سیاه یا نخود را به همراه کنجد، نخود سفید، سبزیجات، سیر، پاپریکا، نمک، و فلفل سیاه بریزید.

2. تمام مواد را با هم میکس کنید تا یک خمیر یکدست بدست آید.

3. خمیر را از چندین قطعه تقسیم کنید و هر قطعه را به شکل کتلت فشار دهید.

4. در یک ماهیتابه، روغن زیتون را گرم کنید.

5. کتلتها را در روغن گرم سرخ کنید تا از هر دو طرف طلایی و سرخ شوند.

6. کتلت‌ها را روی کاغذ آشپزی یا دستمال کاغذی قرار دهید تا روغن اضافه آبکش شود.

حالا کتلت وگان خود را با سس مورد علاقه خود سرو کنید.