

طعم دار کردن سویا

مواد لازم :

۱۵۰ گرم سویا خشک

۱ پیاز متوسط

سیر ۴ حبه

اویشن ۱ ق چ

دارچین ۱ ق چ

آب جوش به مقدار لازم

طرز تهیه:

تمام مواد رو داخل کاسه باهم مخلوط میکنیم و میزاریم یکساعت تو دمای محیط بمونه و بعد میزاریم داخل یخچال

(بین ۳ تا ۱۰ ساعت میتونه استراحت کنه تا سویا ها کامل طعمدار بشن)

بعد ازین تایم پیاز هارو از داخل ظرف جدا میکنیم و آب سویا رو با فشار دست میگیریم و داخل سبد میریزیم

وقتی تمامی سویا ها آب گرفته شدن حالا باید چرخ بشن (با چرخ گوشت یا خردکن یا غذاساز)

حالا این سویا های چرخ شده آماده استفاده داخل برگر هستن

هر ۳۰ گرم سویا خشک ، به ما ۱۰۰ گرم سویا خیس خورده تحویل میده