



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SOYA ETİ PANE

MALZEMELER

40 gr Soya eti (ılık su içinde en az 20 dakika bekletilmiş)
1 adet yumurta
2/3 kahve fincanı un
2/3 kahve fincanı galeta unu
1,5 yemek kaşığı mayonez
1 yemek kaşığı acılı domates sosu
3,5 yemek kaşığı sıvı yağ
1/4 çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Un ve tuzu karıştırın. Yumurtayı ayrı bir kaptaki iyice çırpın. Soya etlerini önce un karışımına, ardından da yumurta ve galeta ununa bulayın, kızgın yağda kızartın. Mayonez ve acılı sosla birlikte servis yapın.