



## MICI VEGANI - 4 PORȚII

### INGREDIENTE:

200 g granule de soia

300 g tofu

6-8 căței de usturoi

2 linguri de tărațe de psyllium

3 linguri de ulei

500 ml de apă

1 linguriță de bicarbonat de sodiu

1 lingură de pudră de roșcove (carob)

2 lingurițe de cimbru

1 linguriță de ienibahar măcinat

1 linguriță de coriandru măcinat

1 linguriță de boia dulce

sare și piper, după gust

- Pune apa la fiert și 100 g din cantitatea totală de granule într-un bol încăpător.
- Toarnă peste ele apă clocotită și lasă-le la înmuiat timp de 10 minute.
- Între timp, taie tofu bucățele și pasează-le cu o furculiță (nu foarte fin, ci grosier).
- Adaugă restul de granule de soia uscate și amestecă.
- Incorporează și granulele de soia înmuiate (scurse de apă), usturoiul zdrobit, tărațele psyllium (care ajută compoziția să se lege), uleiul, bicarbonatul de sodiu și mirodeniile.
- Acoperă vasul cu o folie de plastic și introdu-l în frigider.
- Lasă compoziția la rece jumătate de oră.
  
- Micii vegani se prepară la fel ca cei din carne: îi poți prăji în tigaie sau coace pe grătar.
- Unge mâinile cu puțin ulei și modelează pasta sub formă de mici.
- Așază-i pe o farfurie și la final unge-i cu o pensulă înmuiată în ulei.
- Întoarce micii pe toate părțile până se rumenesc bine.