

**Zutaten:**

40 g	Soja Gehacktes, vegetabil, Sabo (Pistor)
50 g	Wasser heiss
100 g	Soja Ricotta
20 g	Tomatenmark
80 g	Toastbrot ohne Rinde
2 g	Fenchelsamen
5 g	Oregano
5 g	Knoblauch
15 g	Senf grob
50 g	Olivenöl

**Zubereitung:**

- Toastbrot ohne Rinde mit etwas Sojamilch einweichen
- Alle Zutaten mit 50 g kochendem Wasser vermischen
- Abgedeckt über Nacht quellen lassen
- In Polpette formen ca. 50 g
- auf einem Blech mit Backpapier frostern
- bei 180°c frittieren

**Ingredienti:**

40 g	di soia tritata, verdura, sabo
50 g	di acqua calda
100 g	di soia ricotta
20 g	di concentrato di pomodoro
80 g	di pane tostato senza crosta
2 g	di semi di finocchio
5 g	di origano
5 g	di aglio
15 g	di senape grossa
50 g	di olio d'oliva

**Preparazione:**

- Mettere a bagno il pane tostato senza crosta con un po' di latte di soia
- Mescolare tutti gli ingredienti con 50 g di acqua bollente
- Lasciare in ammollo coperto durante la notte
- Forma in polpetta ca. 50 g
- congelare su una teglia con carta da forno
- friggere a 180°c