اسلوپی جو (وگان)

روغن زیتون	۱ ق.غ
پیاز	۱.۲ عدد
فلفل دلمه ای سبز	۱.۲ عدد
سیر	۳ حبه
فلفل چیلی	۱.۲ ق.چ
پاپریکا	۱.۲ ق.چ
زیره	۱.۲ ق.چ
سویا	۱۰۰ گرم
عصاره سبزیجات	۱ پیمانه
پوره گوجه فرنگی	۱ بسته
سس سویا	۱ ق.غ
شکر قهوه ای	۱ ق.چ
سس خردل	۲ ق.چ
نان	۴ عدد

۱ ابتدا در یک تابه، روغن، پیاز ، فلفل دلمه ای و سیر را تفت میدهیم، به آن نمک، زیره، پاپریکا، فلفل چیلی اضافه میکنیم

۲ سپس به مواد سویا، عصاره سبزیجات، پوره گوجه فرنگی اضافه میکنیم و برای مدت ۱۵ دقیقه میگذاریم بپزد تا آب غذا کشیده شود

۳ سپس به آن سس سویا، سس خردل و شکر قهوه ای را اضافه میکنیم و میگذاریم مواد با هم خوب بپزند

۴ سپس مواد را روی نان مینی برگر بریزید و سرو کنید

نوش جان :)

۵