



Bistecca di soia

[Del 02/05/2006 | Sezione: [Secondi piatti](#) | Categoria: [Vari](#)]

Ingredienti: bistecca di soia, liquore al mandarino (oppure vino bianco e limone), farina bianca, margarina vegetale - sale.

Lessare la bistecca in acqua salata; scolarla bene, lasciare freddare e poi infarinarla; fondere la margarina, aggiungere la bistecca poi aggiungere un goccio di liquore al mandarino o di vino bianco con succo di limone; cuocere a fuoco basso per 15 minuti; regolare il sale; servire con spicchi di clementine e pompelmo. La soia è un alimento ricco di proteine necessarie per una dieta sana ed equilibrata.

[[Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#)]