ALMÔNDEGAS DE CARNE DE SOJA

INGREDIENTES

3 1/2 xícaras de proteína de soja hidratada

5 colheres de farinha de trigo

1 pitada de louro em pó

sal a gosto

3 colheres de farinha de linhaça

9 colheres de água (para misturar com a linhaça)

2 sachês de molho de tomate

MODO DE PREPARO

Após hidratar a proteína de soja, adicione os temperos

Faça uma mistura com a água e a farinha de linhaça e reserve por 30 minutos

Após deixar a linhaça na água, acrescente a mistura com a proteína de soja

Vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos e misture bem

Faça bolinhas e enrole em papel filme, amarrando as pontas para que não solte

Coloque em água fervente e cozinhe por 15 minutos com a panela tampada

Retire o papel filme e coloque as almôndegas em uma panela com o molho de tomate já refogado; cozinhe por mais 5 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/11400-almondegas-de-carne-de-soja.html