ALMÔNDEGAS DE SOJA (PTS/PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA)

INGREDIENTES

500 g PTS (miúda)

300 g farinha de arroz integral

150 g de farinha de linhaça

6 colher (sopa) de azeite de oliva

3 colher (sopa) de sal (rasas)

1 colher (sopa) de manjerona

1 colher (sopa) de orégano

1 colher (sopa) de chimichurry

1 cebola pequena ralada

3 dentes de alho amassados

temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Importante: O segredo da PTS é deixá-la de molho em água fervente por no mínimo 15 minutos.

Após o tempo na água quente, lavá-la e espremer a água usando uma peneira grande com furos pequenos.

Este processo tem que ser feito várias vezes, até que a água saia bem clara.

Lembre-se: quanto mais escura a água, mais forte ficará o sabor natural da soja, por isto capriche na lavagem e retirada da água.

Somente após o processo com a PTS é que os demais ingredientes devem ser acrescentados e para isto utilize um vasilhame grande, onde possa misturar tudo muito bem.

Após misturar tudo, levar à geladeira por aproximadamente 24 horas (imprescindível), para que os ingredientes se incorporem e seja possível o manuseio e a modelagem de cada almôndega.

Antes de modelar as almôndegas, amassar bem todos os ingredientes.

Cada unidade não deve ser muito grande para evitar que fique crua por dentro.

É necessário que as almôndegas sejam "seladas" em pouquíssimo óleo, para que se forme uma casquinha, antes de colocar o molho.

Então, após elas estarem levemente fritas (seladas), acrescente o molho vermelho e deixe que as almôndegas cozinhem nele por uns 10 minutos.

Dica: Molhe a palma da mão antes de modelar, facilita bastante.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13170-almondegas-de-soja-pts-proteina-texturizada-de-soja.html