ALMÔNDEGAS VEGETARIANA

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de soja em flocos

1 ovo

1 cebola pequena

1 e 1/2 xícara (chá) de água

3 colheres rasas (sopa) aproximadamente de farinha de trigo

sal a gosto

orégano, cominho moído (ou temperos de sua preferência)

molho de tomate

óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Ferva a água e coloque sobre a soja em um recipiente (somente até cobrir por completo)

Deixe descansar por 20 minutos.

Depois de descansar, bata no liquidificador ou processador (se náo quiser muito pastoso não bata muito)

Bata todos os ingredientes juntos, exceto a farinha de trigo.

Despeje em um recipiente e vá adicionando a farinha de trigo aos poucos somente até poder modelar (não ponha muita farinha)

Frite em óleo quente e coloque no molho e deixe ferver por 1 minuto e bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13487-almondegas-vegetariana.html