

ALMÔNDEGAS VEGETARIANAS

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de proteína de soja desidratada

2 xícaras de água morna

6 azeitonas

1/4 de pimentão verde

1/2 tomate

1/4 cebola

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

1 ovo

farinha de trigo até dar a liga

óleo de soja pra fritar bem quente

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, misture a proteína de soja com a água morna e deixe por 10 minutos.

Enquanto espera, pique miudinho a azeitona, a cebola, tomate e o pimentão.

Se preciso, escorra a proteína de soja e tempere com sal e pimenta-do-reino.

Misture também os vegetais picadinhos, o ovo e a farinha de trigo até dar a liga. O ponto é quando der para fazer as bolinhas.

Faça as bolinhas.

Achate-as levemente e frite em óleo bem quente.

Em seguida, coloque em papel toalha para retirar o excesso de óleo. Sirva morno.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14352-almondegas-vegetarianas.html>