## LASANHA VEGANA DE BERINJELA E MOLHO DE PROTEÍNA DE SOJA

## **INGREDIENTES**

2 berinjelas grandes	
1/2 limão	
sal	
farinha de trigo	
água	
farinha de rosca	
1 cebolas grande	
3 dentes de alho	
extrato ou molho de tomate	
1/2 pimentão verde pequeno	
pimenta-do-reino	
1 caldo de legumes	
óleo de gergelim ou girassol	
1 pacote de proteína de soja moída clara ou escura	
MODO	DE PREPARO
В	ERINJELAS:
Berinjelas:Descasque as berinjelas e faça cortes finos ao longo do comprimento.	
Deixe a berinjela na água e coloque sal sobre as fatias.	
Após alguns minutos, retire, lave as berinjelas e deixe escorrer bem.	
Em um prato, coloque 3 colheres de farinha de trigo em um prato e adicione água até formar uma pasta, batendo o garfo como se estivesse batendo ovos (em movimentos circulares).	

Após isso, passe as berinjelas empanadas na farinha de rosca.

Em seguida, empane a berinjela na mistura do prato.

Frite-as no óleo quente até dourar dos dois lados, tomando cuidado para não mexer demais e desmontar.

Reserve em seguida.

## MOLHO DE SOJA

Molho de soja:Hidrate a proteína de soja por 20 minutos com água quente, o suco de 1/2 limão (para disfarçar o gosto e o cheiro da soja), 1 dente de alho cortado ao meio e 1/3 da cebola.

Com um espremedor de batata, esprema e escorra a soja, retirando as metades do alho e o pedaço da cebola para

reaproveitamento.

Reserve a soja.

Em uma panela antiaderente, coloque um pouco do óleo e refogue os 3 dentes de alho e a cebola picados.

Coloque o extrato de tomate, o pimentão picado, a pimenta-do-reino e o sal e misture bem.

Deixe cozinhar por 8 minutos em fogo baixo, para a soja absorver bem os sabores e mexendo periodicamente para não grudar.

## MONTAGEM DA LASANHA

Montagem da lasanha:Em um refratário untado, monte a lasanha de forma intercalada, colocando primeiro uma camada de molho, outra de berinjela e deixando para finalizar com molho.

Em seguida, leve ao forno por cerca de 10 minutos.

Sirva ainda quente.

© 2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15052-lasanha-vegana-de-berinjela-e-molho-de-proteina-de-soja.html