

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

BERINJELAS:

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).

Em seguida, empane a berinjela na mistura do prato.

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

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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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