

GLUTEN (SEITÃ)

INGREDIENTES

- 2 kg farinha de trigo
- 4 folhas de louro
- 1/2 garrafa de molho shoyu
- 2 cabeças de alho
- 4 saquinhos de sachê de tempero pronto sabor carne
- 1 colher (sopa) de sal temperado

MODO DE PREPARO

Sovar a farinha com água.

Deixar a farinha sovada em um pote com água (o suficiente para cobrir a massa) de molho de um dia para o outro (média de 12 horas).

Retire o amido ao máximo, até a água sair o mais transparente possível.

Em uma panela de pressão, refogue o alho com o louro e adicione aproximadamente 6 copos (americanos) de água.

Adicione todos os temperos restantes.

Coloque a massa na pressão e deixe no fogo médio por aproximadamente 70 minutos.

A massa terá o aspecto de carne assada. Retire da pressão e sirva como quiser.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15213-gluten-seita.html>