

PORPETA DE SOJA RECHEADA

INGREDIENTES

1 xícara de proteína de soja granulada

1 ovo

3 colheres de farinha de trigo

100 g de mussarela (em cubinhos)

1 xícara de molho de tomate

1 dente grande de alho picado

1 dente pequeno de alho picado

2 porções de 1/3 de cebola picada

1/3 de pimentão picado

sal ou tempero pronto a gosto

pimenta do reino a gosto

orégano a gosto

manteiga

MODO DE PREPARO

Hidrate a soja e reserve até esfriar.

Numa panela, doure o dente de alho grande, uma das porções de cebola e o pimentão com o sal ou tempero pronto e com pimenta-do-reino a gosto em fogo baixo.

Coloque 1/2 xícara de água no tempero até levantar fervura.

Adicione a proteína de soja no caldo de tempero e, ainda em fogo baixo, tampe e deixe secar bem.

Depois de seca, deixe a proteína esfriar.

Junte o ovo e a farinha na proteína de soja, misture bem até dar liga.

Coloque um pouco de proteína de soja nas mãos, insira um cubo de mussarela e cubra com um pouco mais de proteína; molde em formato de disco ou bola.

Coloque as porpetas numa forma untada com manteiga e asse por aproximadamente 30 minutos em forno médio.

Adicione também uma colher de café de manteiga em cima de cada bolinho após 15 minutos no forno.

Numa panela, doure a segunda porção de cebola picada e o dente pequeno de alho.

Adicione o molho de tomate, tempere com sal ou tempero pronto e pimenta do reino a gosto, deixe ferver em fogo baixo.

Após ferver, adicione orégano à gosto, tampe e deixe reduzir (insira uma colher de chá de açúcar, caso prove o molho e esteja muito ácido).

Após assadas, retire as porpetas do forno e coloque o molho quente por cima.

Sirva ainda quentes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/18969-porpetas-de-soja-recheada.html>