

# CARNE DE SOJA NA PANELA DE PRESSÃO

## INGREDIENTES

1 pacote de proteína de soja, 500 g

2 tomates

3 batatas

1 cenoura

2 colheres de colorífico

2 colheres de alho seco

1/2 cebola

3 colheres de requeijão

sal a gosto ou tempero sabor sarne

## MODO DE PREPARO

Coloque a soja, as batatas cortadas em quadradinhos, assim como a cenoura e os tomates na panela de pressão, acrescente água até cobrir tudo.

Deixe os ingredientes ferver na água e coloque o alho e o colorífico.

Acrescente posteriormente o sal ou o tempero de carne.

Coloque a tampa e deixe na pressão por 5 minutos.

Alivie a pressão.

Pegue outra panela, frite a cebola picada e depois acrescente à receita.

Tampe a panela e deixe na pressão por mais 3 minutos.

Depois disso alivie a pressão, deixe esfriar e acrescente o requeijão e está pronta.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/20516-carne-de-soja-na-panela-de-pressao.html>