

HAMBÚRGUER CASEIRO COM SOJA

INGREDIENTES

700 g de carne moída

1 xícara de granulado de soja desidratada

2 cebolas médias

4 dentes de alho

cheiro-verde e cebolinha a gosto

suco de 2 limões

sal e pimenta a gosto

2 ovos

trigo sem fermento para dar a liga

MODO DE PREPARO

Lave a carne moída com o suco dos limões, lave com água e seque bem com um crivo.

Ferva 2 xícaras de água e coloque a soja, deixe ferver por aproximadamente 3 minutos e seque bem com um crivo.

Corte a cebola, o alho, o cheiro-verde e a cebolinha e, se puder, triture-os.

Junte a carne, a soja e os temperos em um recipiente e misture bem com as mãos, adicione sal e pimenta a gosto.

Misture os dois ovos e vá adicionando o trigo aos poucos, até dar a consistência desejada para que não esfarele.

Faça bolas com a carne e aperte para que fiquem no formato de hambúrguer.

Corte sacos plásticos para embrulhar o hambúrguer e congele ou prepare-os na hora.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21203-hamburguer-caseiro-com-soja-2.html>