

CARNE DE SOJA COM LEGUMES

INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de carne de soja desidratada em pedaços

1/2 xícara (chá) de vinagre

2 colheres (sopa) de azeite extra virgem

1 dente de alho picado

1/2 cebola picada

1/2 tomate picada

1/2 cenoura picada

1/2 batata inglesa picada

1/2 batata baroa (mandioquinha) picada

1 pedaço de repolho picado

1 colher (sopa) de azeitona verde picada

1 colher (sopa) de molho shoyo

1/2 sache de molho de tomate

tempero pronto sabor carne, orégano e tomilho a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a carne de soja, o vinagre e 500 ml de água em uma panela e leve ao fogo.

Após levantar fervura, aguarde 5 minutos.

Retire a panela do fogo, coloque a soja numa peneira e lave em água corrente.

Esprema a soja e reserve.

Em uma panela, coloque o azeite, a cebola e o alho, acrescente o tomate, a cenoura, a batata inglesa, a batata baroa (mandioquinha), o repolho e a azeitona.

Adicione os temperos e deixe refogar um pouco.

Acrescente a carne de soja, o molho shoyo e deixe refogar um pouco mais.

Adicione o molho de tomate e 200 ml de água, tampe a panela e deixe os legumes cozinharem por aproximadamente 15 minutos.

Desligue o fogo após os legumes cozinharem completamente.

Sirva com arroz branco e salada!

Bom apetite!