

CARNE MOÍDA VEGETAL DELICIOSA (IDÊNTICA À CARNE MOÍDA COMUM)

INGREDIENTES

1/2 pacote de proteína de soja texturizada fina (escura)
2 dentes de alho amassados
1 colher de cominho em pó
1 colher de pimenta-do-reino
1 pitada de pimenta calabresa
1/2 colher de orégano
1/2 pacote de molho de tomate pronto
1/2 copo de vinagre branco
2 sachês de tempero de sua preferência
sal a gosto (recomendo colocar pouco e ajustar a medida quando for usar a carne)
outros temperos a gosto (pode colocar pimenta, cheiro-verde, folha de louro, molho shoyu)
água

MODO DE PREPARO

Coloque 1 e 1/2 litro de água junto com o vinagre para ferver.
Ao levantar fervura, acrescente a proteína de soja.
Deixe ela de molho por 2 minutos.
Desligue o fogo e retire com uma colher toda a espuma branca que se formou em cima.
Coloque a proteína de soja em um escurador e lave em água corrente.
Esprema toda a água da proteína de soja com as mãos para que ela fique bem sequinha.
Coloque em uma panela 3 copos de água e deixe ferver juntamente com 1 sachê de tempero e sal.
Quando ferver, coloque a proteína de soja e desligue o fogo.
Deixe descansar por 15 minutos.
Esprema toda a água da proteína de soja usando as mãos.
Em uma vasilha, coloque a proteína de soja e misture todos os temperos, ao final acrescente o molho de tomate e misture para que fique bem homogêneo.
Está pronto sua "carne moída vegetal", pode colocar ela no congelador e usar normalmente em qualquer receita no lugar da carne moída comum.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

[https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21737-carne-moida-vegetal-deliciosa-identica-a-carne-moida-comum.h
tml](https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21737-carne-moida-vegetal-deliciosa-identica-a-carne-moida-comum.html)