

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 escorredor 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.html>