

MACARRONADA VEGETARIANA DE PROTEÍNA DE SOJA

INGREDIENTES

1 pacote de 500 g de Macarrão conchinha
1 xícara e 1/2 (chá) de proteína texturizada de soja
1 pacote de molho de tomate
2 bandejas de queijo mussarela
50 ml de vinagre branco ou de frutas
3 caldos de sua preferência
2 colheres de manteiga ou margarina
1 cebola picada
1/2 pimentão verde picado
1 tomate picado
1 colher (sopa) de cominho em pó
1 colher (sopa) de pimenta do reino
2 dentes de alho amassados
1/2 limão espremido
1/2 colher (sopa) de pimenta calabresa opcional
2 colheres (sopa) de salsinha ou cebolinha opcional
1 colher (sopa) de shoyu opcional
sal a gosto
oregano a gosto

MODO DE PREPARO

Ferva 1 litro e 1/2 de água com o vinagre e acrescente a proteína de soja por 1 minuto e meio.
Retirar com uma colher a espuma que se forma em cima da água e coar, leve com água corrente e esprema bem.
Depois, deixe de molho com o limão por 2 minutos e espremer bem.
Esquentar 3 xícaras de água com 1 caldo de sua preferência até derretê-lo e acrescente a carne espremida.
Deixe de molho por 15 minutos e depois escorra.
Em uma vasilha, misture a proteína de soja escorrida com o cominho em pó, a pimenta do reino, a pimenta calabresa, o orégano, o shoyu, o sal e misture.
Deixe descansar na geladeira, por 12 horas, mas pode ser preparado logo após.
Em uma panela, coloque a água para ferver com uma pitada de sal, e quando levantar fervura, Acrescente o macarrão e deixe cozinhar até ficar al dente.

Em outra panela, coloque a manteiga para derreter e logo após acrescente a cebola.

Misture até dourar e depois acrescente o pimentão, o tomate e o alho.

Deixe cozinhar até o pimentão murchar, logo após acrescente a proteína de soja e refogue por 10 minutos, sempre mexendo bem para não queimar.

Escorra o macarrão e lave com água corrente misturando bem, depois reserve.

Com o macarrão e a proteína de soja pronta pegue um refratário para assar ao forno e misture os dois, acrescente o molho de tomate.

Coloque por cima o queijo e salpique o orégano, depois preaqueça o forno a 180 °C por 10 minutos e depois coloque para assar por 20 minutos ou até o queijo derreter.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21771-macarronada-vegetariana-de-proteina-de-soja.html>