

# HAMBÚRGUER VEGETARIANO DO JASAR

## INGREDIENTES

250 g de proteína de soja texturizada (escura)

2 cebolas picadas

1 cabeça de alho moído

2 tomates picados

1 cheiro-verde picado

1 xícara (chá) de shoyu

2 ovos batidos

1 pacote de orégano (3 g)

1 e 1/2 xícara de farinha de trigo

sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque a soja em um recipiente.

Ferva água suficiente para cobrir a soja no recipiente.

Deixe a soja na água por uns 10 minutos.

Depois pode lavar ela na água fria e em seguida esprema até deixá-la bem seca.

Leve a soja ao fogo em uma panela, junte o shoyu e deixe cozinhando enquanto prepara o refogado.

Em uma frigideira, coloque azeite suficiente para refogar as cebolas, o alho e o tomate.

Acrescente no final o orégano, o cheiro-verde e a pimenta.

Junte o refogado com a soja na panela e misture bem.

Deixe cozinhando para perder a água por uns 15 a 20 minutos.

Espere esfriar e coloque em um recipiente, juntando os ovos e a farinha de trigo.

Misture até ficar homogêneo.

Agora é só fritar em uma frigideira (de preferência com azeite).

Coloque uma porção na frigideira e com uma espátula achate a massa e dê o formato que preferir ao hambúrguer.

Frite bem, até ficar bem escuro, para poder cozinhar bem o interior do hambúrguer.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21913-hamburguer-vegetariano-do-jasar.html>