

CARNE MOÍDA DE SOJA

INGREDIENTES

2 xícaras de proteína de soja texturizada

1 litro de água

suco de um limão

1 pimentão verde picado

1 tomate picado

1 e 1/2 cebola picada

4 dentes de alho picado

molho shoyo a gosto

1 colher (sopa) de extrato de tomate

pimenta cominho a gosto

óleo ou azeite

salsa e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Para começar é necessário que hidrate o PTS para retirar o gosto ruim, para isso, coloque a soja na água fervente com suco do limão e tampe por 5 minutos.

Depois disso, lave com água gelada em um escurridor e esprema para tirar a água, reserve.

Em uma panela, coloque o óleo ou o azeite e os dentes de alho picados e refogue.

Depois acrescente a cebola e refogue até ficar transparente.

Coloque o pimentão e o tomate e continue refogando.

Por fim, coloque o restante dos ingredientes e misture.

Tampe a panela e espere 3 minutos para desligar o fogo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22561-carne-moida-de-soja.html>