

CARNE DE SOJA – PROTEÍNA DE SOJA TEXTURIZADA (COM DICA PARA TIRAR O GOSTO AMARGO DA SOJA)

INGREDIENTES

- 1 xícara e 1/2 de proteína de soja texturizada
- 1 xícara de vinagre branco
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 3 dentes de alho amassados ou picados
- 1 cebola média cortada em pedaços pequenos
- 2 tomates maduros picados
- 2 colheres (sopa) de salsa ou cebolinha picada
- 1 lata de molho de tomate
- 500 ml de água
- 1 litro de água quente

MODO DE PREPARO

Em uma panela, despeje a água e deixe ferver, depois adicionar o vinagre e a proteína de soja e deixe cozinhar por 5 minutos.

Despeje em um escurridor ou peneira e lave em água corrente e deixe escorrer por 3 minutos, esse passo é o que tira o gosto amargo da soja.

Coloque em uma vasilha, a água fervente, adicione a proteína de soja, deixe descansar por 15 minutos e escorra novamente por 3 minutos.

Em uma panela, doure o alho e a cebola no azeite, acrescente os tomates e os caldos de carne ou legumes (dissolvidos em 50 ml de água quente, para facilitar a mistura).

Adicione a proteína de soja e o molho de tomate, e deixe cozinhar por 10 minutos em fogo baixo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22664-carne-de-soja-proteina-de-soja-texturizada-com-dica-para-tirar-o-gosto-amargo-da-soja.html>