HAMBÚRGUER DE SOJA

INGREDIENTES

2 xícaras de proteína texturizada de soja - pts

1 tomate picado

1 cebola picada

3 dentes de alho picados

3 colheres (sopa) de molho shoyo

1 ovo batido

1 xícara de água

2 xícaras de tapioca

1 xícara de aveia

sal a gosto

coentro a gosto

pimenta a gosto

orégano a gosto

óleo ou azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Colocar a pts de molho em água morna por 10 minutos, espremer pra retirar a água e reserve.

Aqueça o óleo ou azeite para refogar o alho e a cebola, depois junte o tomate, orégano, coentro e refogue.

Acrescente a pts, o molho shoyo e a água, depois deixe ferver até a água secar e coloque em uma vasilha e deixe esfriar.

Acrescente o ovo batido e por último a goma de mandioca até da o ponto.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22839-hamburguer-de-soja.html