

CARNE DE SOJA COM BATATAS

INGREDIENTES

200 g de proteína de soja texturizada, ou carne de soja (você encontra em lojas de produtos naturais)

2 cubos de caldo de legumes

2 batatas médias

2 colheres (sopa) de óleo

2 dentes de alho

1 cebola pequena

1 colher (chá) de colorau

cebolinha e salsa (opcional)

MODO DE PREPARO

PARA HIDRATAR A SOJA:

Para hidratar a soja: Em uma panela, coloque 1 litro de água filtrada, os cubos de legumes e as batatas cortadas em cubinhos. Quando as batatas estiverem al dente, retire-as da panela e reserve.

Coloque a soja, na água em que estavam as batatas.

Deixe por 5 minutos ou até a soja inchar.

Utilize uma peneira para tirar o caldo (particularmente, eu separei para refogar arroz), fica uma delícia!

PARA REFOGAR:

Para refogar: Em uma panela, coloque óleo, cebola e o alho (ou aposte em temperos de sua preferência).

Refogue bem, acrescente a soja hidratada e, por último, as batatas.

Para dar uma cor, eu coloquei uma colher (chá) de colorau.

Regue com o próprio caldo só para diluir o colorau por completo.

Acrescente sal a gosto e, para finalizar, coloque cebolinha e salsa, fica divino!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23194-carne-de-soja-com-batatas.html>