

# BOLINHO DE CARNE DE SOJA COM CALABRESA

## INGREDIENTES

- 1 copo (americano) de proteína de soja grão médio, 100 ml
- 1 calabresa defumada
- 1/2 copo (americano) de farinha de aveia, 100 ml
- 1 cebola média
- 1/2 pimentão médio
- 1 tomate médio
- 3 dentes de alho grandes
- 1 ovo (para empanar)
- 1 copo de farinha de trigo (para empanar), 200 ml
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- óleo para fritar

## MODO DE PREPARO

Hidrate a soja em água fervente, na proporção de 3 copos de água para 1 de proteína de soja.

Deixe ferver por 3 minutos, lave, esprema para tirar o excesso de água e reserve.

Tire a pele da calabresa, corte em rodela, junte a soja e triture no liquidificador ou processador.

Corte a cebola, o pimentão e o tomate bem pequenos e amasse o alho.

Em um recipiente, junte a soja com calabresa (triturados), temperos e a farinha de aveia, fazendo uma massa.

Faça a prova, para se necessário acrescentar sal.

Faça bolinhos médios, empane passando primeiro no ovo e depois na farinha de trigo.

Frite e coloque em uma vasilha com papel toalha para retirar o excesso de óleo.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23477-bolinho-de-carne-de-soja-com-calabresa.html>