

FRANGO XADREZ VEGANO (COM PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA)

INGREDIENTES

150 g de proteína texturizada de soja (PTS) grande

1 cebola

1 pimentão verde cortado em cubos

1 pimentão vermelho cortado em cubos

1 pedaço pequeno de gengibre ralado

1 cenoura grande cortada em rodela

1 cebola grande cortada em cubos

1 xícara de shoyu

2 colheres de amido de milho

100 g de amendoim torrado sem sal

azeite

MODO DE PREPARO

Cubra a PTS com água morna e 2 colheres de shoyu e deixe hidratando por 30 minutos.

Escorra a PTS e esprema com um pano, para retirar o maior número possível de água.

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a PTS até ficar dourada.

Cubra com água, coloque uma xícara de shoyu e adicione a cenoura e o gengibre.

Deixe ferver até a cenoura ficar al dente.

Em seguida, coloque o pimentão e a cebola e deixe cozinhar até começar a amolecer.

No final, dissolva 2 colheres de amido de milho em 1/2 copo de água.

Vá adicionando esta mistura até o molho até engrossar, coloque o amendoim torrado e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26000-frango-xadrez-vegano-com-proteina-texturizada-de-soja.html>