

HAMBÚRGUER DE SOJA VEGANO FÁCIL DE FAZER

INGREDIENTES

1 xícara de proteína texturizada de soja (da pequena)

farinha de trigo

molho shoyu

alho a gosto

cebola a gosto

sal a gosto

cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Hidrate a proteína de soja por 15 minutos.

Lave bem, esprema até sair toda a água e reserve.

Em uma panela, doure em um fio de azeite, o alho e a cebola.

Acrescente a soja, o cheiro verde e adicione um pouco de shoyu.

Quando secar o shoyu, desligue e espere esfriar.

Numa vasilha, coloque a soja e vá colocando farinha até dar o ponto de poder fazer os hambúrgueres.

Frite numa frigideira antiaderente com um fio de azeite ou óleo, tampando para cozinhar por dentro.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26600-hamburguer-de-soja-vegano-facil-de-fazer.html>