

ESTROGONOFE DE P.T.S. (PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA)

INGREDIENTES

3 xícaras de proteína texturizada de soja grossa
1 cebola média picada
1 dente de alho amassado
1 xícara de champignon
1 lata de molho de tomate pronto
1 caixinha de creme de soja
1 sachê de caldo de legumes
1 colher (sopa) de vinagre branco
1 colher (sopa) de azeite
manjeriço a gosto
sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Hidratar a proteína de soja com 2 xícaras de água para 1 xícara de P.T.S..

Deixar de molho e enxaguar.

Repetir o processo por três vezes, até que a água saia branca.

Espremer bem e reservar.

Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite.

Quanto estiver dourando coloque a proteína e a colher de vinagre para que pegue o gosto dos temperos.

Acrescente uma pitada de sal e pimenta, refogue mais uns minutos.

Acrescente o champignon e refogue mais um pouco.

Coloque o molho de tomate e o caldo de legumes e mexa bem.

Se desejar, acrescente o manjeriço.

Deixe por uns 10 minutos, até o molho ficar mais suculento e desligue o fogo.

Se necessário, corrija o sal.

Acrescente o creme de soja e misture.

Pronto!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28111-estrogonofe-de-p-t-s-proteina-texturizada-de-soja.html>