

# 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  
manjerição 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 manjerição.  
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!

©2026 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>