

KIBE DE SOJA ASSADO

INGREDIENTES

2 xícaras de proteína de soja miúda, escura

1 xícara de trigo para kibe

1 xícara de folhas de hortelã picadas

1 cebola grande picada

1 ovo levemente batido

pimenta-do-reino branca a gosto

pimenta jamaica em pó a gosto

5 dentes de alho amassados

2 colheres de sopa de salsa picada

sal a gosto

azeitonas a gosto (opcional)

1 tomate sem pele e sem sementes picado (opcional)

MODO DE PREPARO

Hidrate a proteína de soja e o trigo para kibe conforme indicado na embalagem do produto.

Após hidratados, escorra bem a água e então junte o trigo, a proteína de soja, o ovo e os demais temperos.

Acomode em assadeira retangular, regue com azeite e leve ao forno a 220°C por 40 minutos aproximadamente ou até que tenha consistência para cortar o kibe.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29175-kibe-de-soja-assado.html>