

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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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