

CARNE DE SOJA MOÍDA

INGREDIENTES

150 g carne de soja moída ou PVT (proteína texturizada de soja)

4 dentes de alho amassados

1 colher de sopa de óleo

extrato de tomate a gosto

1 colher de sopa de molho shoyo

ervas finas

louro em pó

cominho em pó

1 tomate picado

pimentão picado à gosto

água para cozinhar

MODO DE PREPARO

Doure o alho em um pouco de óleo, despeje o "pvt" na panela e dê uma refogada.

Em seguida, acrescente 2 copos de água, coloque os demais ingredientes e o sal e deixe cozinhar em fogo brando.

Quando estiver como um molho espesso, experimente e veja se está com textura de carne moída, senão estiver acrescente mais água até que cozinhe perfeitamente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/30481-carne-de-soja-moida.html>