

VEGEROH CARNE DE SOJA

INGREDIENTES

1 pacote de proteína texturizada

2 caixas de creme de leite

1 pé de couve flor

2 pés brócolis

1 bisnaga de requeijão

2 cenouras

1 tomate

2 limões

1 cebola

azeite, ervas finas, sal e temperos variados

MODO DE PREPARO

Prepare a "carne de soja", colocando em um recipiente, jogando limão e cobrindo com água. Espere até que a "carne" absorva toda a água e fique inchada.

Escorra retirando o máximo de água.

Prepare uma vasilha, coloque a "carne de soja" e vá acrescentando os temperos. A proteína texturizada demora a pegar o tempero, caso queira mais salgado, cozinhe ela com sal.

Cozinhe a couve flor, brócolis e a cenoura.

Para manter o sabor de cada um cozinhe separadamente por cerca de 10 minutos.

Coloque azeite em uma panela e frite a cebola, depois misture com a "carne de soja".

Faça um molho com o creme de leite, tomate e um pouco de requeijão e misture com a carne devagar. Deixe cozinhando por cerca de 5 minutos.

Coloque uma camada de legumes em uma forma (o ideal é uma forma de vidro), depois complete com a "carne de soja". Pode fazer duas camadas de cada, depende do tamanho da forma.

Por cima coloque uma camada de requeijão e leve ao forno por cerca de 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32120-vegeroh-carne-de-soja.html>