

QUIBE DE SOJA

INGREDIENTES

1 xícara de proteína soja texturizada

1 xícara de trigo para quibe

1/2 xícara de castanha de caju

1 cebola

1 tomate

2 dentes de alho

2 ovos

1 xícara de farinha de trigo

3 colheres de sopa de orégano

2 colheres de sopa de shoyu

sal

azeite

MODO DE PREPARO

Deixe a Proteína de soja com 2 xícaras de água por aproximadamente 15 minutos. Após isso escorra bem e reserve.

Deixe o trigo para quibe em água por aproximadamente 15 minutos. Após isso escorra bem e reserve.

Corte em pequenos pedaços a cebola, o tomate e o alho.

Pique a castanha em pedaços grosseiramente.

Após bem escorrido a soja e o trigo, misture os dois em vasilha, coloque a cebola, tomate, o alho e a castanha picados, misture bem.

Acrescente o orégano e o molho shoyu e misture.

Após bem misturado, quebre os 2 ovos na mistura, e acrescente aos poucos a farinha, até o ponto que possa formar bolinhos (mas no caso fiz inteiro).

Acerte a quantidade de sal à gosto.

Unte uma forma com óleo, e coloque o quibe, pressionando-o na forma.

Preaqueça o forno por 15 minutos.

Coloque o quibe em temperatura média, até que as bordas comecem a ficar douradas.

Após isso, abra o forno, "risque" o quibe superficialmente com a faca e regue com bastante azeite, e volte ao forno, agora no fogo máximo.

Mais uns 10 minutos (depende de cada forno), e já estará pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32520-quibe-de-soja.html>