

HARBÚRGUER ARTESANAL DE SOJA

INGREDIENTES

- 1 xícara e meia de proteína de soja texturizada;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 2 ovos;
- 2 colheres de margarina;
- 2 tabletes de caldo de legumes ou de carne;
- 1 colher de alho frito;
- 1 colher de cheiro-verde;
- sal a gosto.

MODO DE PREPARO

Ferver a proteína de soja por 5 minutos.

Com a ajuda de uma peneira, retirar o excesso de água da soja;

Colocar a soja seca em uma vasilha;

Misturar as 2 colheres de margarina;

Em seguida, inserir os 2 ovos e os tabletes de caldo, misture bem.

Adicione o alho, o cheiro-verde e o sal;

Por último, misture a farinha à massa, até ficar com uma textura consistente.

Faça bolinhos de em forma de hambúrguer e ponha para assar no forno por 15 minutos (em fogo alto), virando os lados para ficar bem dourado.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/32620-harburguer-artesanal-de-soja.html>