

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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