

CARNE MOÍDA DE SOJA COM MOLHO BOLONHESA

INGREDIENTES

2 xícaras de proteína de soja texturizada

Água para hidratar a soja

1/2 xícara de vinagre branco

2 colheres de azeite e 2 colheres de óleo

1 cebola picada

Alho picado a gosto

1/2 tomate picado

1/2 pimentão picado

1 pacote de molho de tomate a bolonhesa

1 lata de seleta (ervilha, cenoura e batata)

1 tablete de caldo de carne

Tomilho desidratado gosto

Salsa desidratada a gosto

Pimenta do reino branca a gosto

Shoyu a gosto

Sal (verificar a necessidade, por conta do caldo de carne que foi utilizado, eu não usei sal)

MODO DE PREPARO

Coloque a soja numa vasilha e deixe de molho em bastante água por cerca de 30 minutos. Em seguida escorra a soja e coloque-a novamente de molho em água fervente e vinagre, por cerca de 2 minutos, na quantidade suficiente para cobrir a soja. Tal processo é feito para retirar o cheiro forte e gosto amargo da soja.

Feito isso, escorra a água e o vinagre numa peneira, deixe a soja escorrendo e aperte com uma colher para que a água saia e ela fique o mais seca possível. Deixe escorrendo.

Enquanto isso, aqueça uma panela grande, junte o óleo e o azeite, refogue o alho, a cebola, o pimentão e o tomate e deixe refogar. Em seguida, acrescente o caldo de carne e deixe incorporar ao refogado.

Na sequência, misture a soja e mexa bastante para que os temperos agreguem bastante sabor a ela.

Acrescente a pimenta do reino, o tomilho, a salsa e mais algum temperinho de sua preferência.

Junte o molho de tomate a bolonhesa e mexa bastante.

Deixe cozinhando em fogo baixo, até reduzir o molho e mexa de vez em quando para evitar que grude no fundo da panela.

Acerte o sal, se necessário.

Por fim, acrescente a seleta e mexa.

Deixe cozinhar por mais uns 2 minutinhos somente, para que a seleta não desapareça.

Sirva em seguida e quentinho.

Bom apetite!

Pode ser servido com arroz branco ou integral e salada verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32640-carne-moida-de-soja-com-molho-bolonhesa.html>