

# SOJA DELÍCIA

## INGREDIENTES

1 xícara de pts (proteína texturizada de soja) fina e escura  
1 cenoura  
1 beterraba  
1 chuchu  
1 cebola  
1 tomate  
2 dentes de alho  
1/2 xícara de azeitonas picadas  
1 ovo cozido  
orégano e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Deixar a proteína de soja de molho por uns 15 minutos, após este tempo, deixar escorrer bem e reserve.

Cozinhar a cenoura, o chuchu e a beterraba (esta separadamente), em cubos pequenos, até um ponto que não fique muito mole e reserve.

Em uma panela, aquecer com óleo e refogar a cebola e o alho, jogar um pouco de orégano nesta etapa.

Após refogado, acrescente a proteína de soja reservada anteriormente, e continuar refogando, se for preciso acrescente um pouco de água, refogar bem até secar novamente.

Acrescente a cenoura, a beterraba e o chuchu, e continue mexendo, neste momento também acrescente mais água.

Depois de bem misturado, acrescente no final o tomate picado em cubos, o ovo cozido também em pedaços e as azeitonas, mexa por alguns minutos para que misture bem.

Acrescente orégano à gosto e coloque o sal também à gosto.

Pronto é só servir!

Fica uma delicia, não contei aqui em casa que era soja, acharam que tinham comido carne moída com legumes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32802-soja-delicia.html>