

BOLINHO DE PROTEÍNA DE SOJA

INGREDIENTES

farinha de milho até dar o ponto

2 xícaras de proteína de soja

2 ovos

1 cebola

2 caldos de sua preferência (no meu caso usei de carne)

pimenta-do-reino

sal

MODO DE PREPARO

Dissolva os 2 caldos de galinha em 400 ml de água fervente.

Coloque em um pote a proteína de soja e despeje a água fervente com o caldo de carne em cima da proteína, reserve-a por 15 minutos para que ela dobre de tamanho.

Pique a cebola em pequenos pedaços.

Quebre os dois ovos e coloque dentro de um outro pote com sal e pimenta-do-reino a gosto, mexendo ele até misturar os ingredientes.

Esperado o tempo de descanso da proteína de soja, retire a água da mesma utilizando uma peneira. Aperte um pouco para sair o excesso de água.

Coloque de volta a soja no pote e misture a cebola e o ovo mexendo até misturar bem.

Acrescente a farinha de milho até começar a formar liga a mistura, suficiente para poder enrolar com a mão sem grudar. (Se utilizar farinha de milho não moída, coloque em uma peneira e amasse até virar farinha moída).

Enrolar em pequenas bolinhas.

Eu utilizei a Airfryer para "fritar" os bolinhos, mas quem preferir pode fritar no óleo.

Para fazer na Airfryer é simples, coloque os bolinhos dentro da máquina, coloque a máquina a 180°C em um tempo de 8 a 10 minutos.

Rende em média 20 bolinhos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35500-bolinho-de-proteina-de-soja.html>