

ALMÔNDEGAS DE SOJA RECHEADAS

INGREDIENTES

200 g de proteína texturizada de soja
1 cenoura ralada
1 cebola ralada
4 dentes de alho ralados ou bem esmagados
1 pitada de orégano seco
1 pitada de manjerição seco
1 pitada de cominho em pó
cebolinha e salsinha picadas a gosto
sal a gosto
1 ovo
1 colher de azeite de oliva ou óleo de soja
1 pacote de sazón amarelo ou verde claro ou verde escuro (o que preferir)
trigo até dar ponto
queijo mussarela em cubos pequenos (de acordo com a quantidade de bolinhas)

MODO DE PREPARO

Coloque a soja com água em uma panela e aqueça até ferver e ela inchar e amolecer.
Retire a soja, escorra e esprema bem até sair toda a água.
Coloque a soja em uma bacia grande e adicione a cenoura, a cebola, o alho e os outros temperos.
Misture bem e acrescente o ovo, o azeite ou óleo e o trigo.
Mexe bem, o ponto tem que ser bem pegajoso, senão na hora de fritar desmancha.
Deixe descansar um pouco.
Se quiser, deixe uma hora ou mais, quanto maior o tempo mais vai pegar o tempero.
Faça as bolinhas de tamanho médio e coloque o queijo no meio.
Não faça muito grande pra não ficar cru por dentro, nem muito pequeno se não o queijo vaza.
Aqueça o óleo, não precisa cobrir as bolinhas, até a metade tá bom, se não fica muito gorduroso. Frite no óleo não muito quente e espere dourar.
Pode comer só assim ou com molho de tomate que fica muito bom também.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37154-almondegas-de-soja-recheadas.html>