

SALADA DE LEGUMES COM SOJA DA D. VI

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara soja descascada
5 tomates cortados em cubos
1 cebola bem picadinho
1 pimentão vermelho cortado em cubinhos pequenos
1 pimentão amarelo cortado em cubinhos pequenos
100 g de azeitona fatiadas
1 lata de milho
1 lata de seleta
50 g de uvas passas escuras
50 g de uvas passas claras
cheiro verde a gosto
azeite para temperar
1 limão para temperar
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem a soja em água corrente, deixando-a de molho por aproximadamente 1 hora.

Colocar para cozinhar em panela de pressão com 2 dedos de água acima da soja.

Coloque os temperos a gosto, eu costumo usar alho triturado, sal, tempero baiano e um fio de óleo, isso irá impedir que a casquinha da soja suba até a válvula da panela e cause o entupimento.

Tampe a panela e coloque em fogo alto, até que a panela pegue pressão.

Quando pegar pressão abaixar o fogo e cozinhar mais 5 minutos, nesse ponto a soja estará cozida, mas não mole.

Drene a água e acrescente os demais ingredientes bem picadinhos.

Tempere com limão, azeite e acerte o sal a gosto. Deixe gelar e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37286-salada-de-legumes-com-soja-da-d-vi.html>