

CARNE DE SOJA (PTS) ASSADA COM PÃO DE ALHO

INGREDIENTES

CARNE:

Carne: 500 g proteína texturizada de soja graúda (PTS)
3 colheres (sopa) de molho shoyu
temperos (orégano, pimenta-do-reino, sal, salsa) a gosto
1 dente de alho picado
1/4 de copo de água

PÃO DE ALHO:

Pão de alho: 3 pães de sal cortados em rodela (pão francês)
3 colheres (sopa) bem cheias de maionese
2 dentes de alho picados
salsa, orégano e sal a gosto

MODO DE PREPARO

PARA A "CARNE":

Para a "carne": Hidrate a proteína de soja colocando-a em água fervente por 5 minutos.
Após hidratá-la retire o excesso de água espremendo-a (sem muita força).
Em um frigideira coloque o shoyu, o dente de alho, a água e os temperos (cuidado com o sal, pois o shoyu já é salgado).
Ferva até ficar bem sequinho.
Reserve.

PARA O PÃO:

Para o pão: Misture a maionese, o alho e os temperos.
Passe uma camada generosa dessa misturas em cada rodela do pão.
Leve ambos ao forno, quando o pão estiver dourado e a "carne" sequinha está pronto!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37822-carne-de-soja-pts-assada-com-pao-de-alho.html>