

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 rodelas (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 mistura em cada rodelas 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>