

KIBE COM LENTILHA (VEGETARIANO)

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara de trigo para kibe
1 xícara de proteína texturizada de soja
1/2 xícara de aveia em flocos
1 xícara de lentilha
2 dentes de alho picados
1 cebola picada
5 colheres de azeite
hortelã a gosto
sal a gosto
orégano a gosto
Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO

Hidratar o trigo para kibe em 3 xícaras de água por 1 hora e escorrer.
Hidratar a proteína de soja em 2 xícaras de água por 20 minutos e escorrer.
Hidratar a aveia em flocos em 1/2 xícara de água (não escorrer).
Cozinhar a lentilha em água com sal.
Após cozida, escorrer.
Colocar 5 colheres de azeite na panela.
Colocar o alho e a cebola para dourar.
Juntar a lentilha já cozida e escorrida.
Juntar a proteína de soja já escorrida.
Colocar os temperos (sal, orégano, hortelã, cheiro verde).
Adicionar a mistura de aveia e água (sem escorrer).
Adicionar o trigo para kibe já escorrido.
Mexer tudo muito bem, colocar em uma forma e levar ao forno preaquecido por 30 minutos até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37991-kibe-com-lentilha-vegetariano.html>