

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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