

PROTEÍNA DE SOJA GROSSA DE PANELA COM BETERRABA

INGREDIENTES

1 xícara de pts grossa

1 beterraba

1 cebola

2 dentes de alho

1 colher de sopa de azeite, ou o que preferir para dourar

tempero (cheiro verde, pimenta-do-reino com cominho e sal)

1/2 litro de caldo de legumes (de preferência feito em casa)

MODO DE PREPARO

Lave bem a proteína de soja e deixe de molho por dez minutos em água fria.

Corte uma cebola em seis pedaços e reserve.

Corte picadinho os dentes de alho e reserve.

Corte a beterraba em rodelas finas, ou em cubos pequenos e reserve.

Corte picadinho o cheiro verde.

Elimine a água e aperte a proteína de soja, lave-a novamente, aperte-as retirando a água e junte com 500 ml de caldo de legumes.

Se o caldo não estiver quente, deixe uns cinco minutos no fogo com o pts dentro e reserve.

Em uma panela de pressão, refogue no azeite a cebola, o alho e o pts (não precisa apertar o pts, pois o sabor do caldo de legumes deve ser mantido).

Quando estiver quase começando a queimar adicione a beterraba jogue um pouco do caldo de legumes e tampe a panela de pressão.

Deixe por uns cinco minutos.

Adicione a pimenta com cominho e prove o sabor, se necessário adicione sal.

A ideia é que fique um caldo grosso, por isso poderá adicionar mais caldo e deixar mais um pouco na pressão, quando estiver quase pronto o caldo quase "secando" adicione o cheiro verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38315-proteina-de-soja-grossa-de-panela-com-beterraba.html>