SOPA DE SOJA COM LEGUMES

INGREDIENTES

2 xícaras de soja em grãos

1 cenoura média

1 batata grande

1 abobrinha média

1 cebola

1 dente de alho

óleo para fritar a cebola e 1 colher para cozinhar a soja

Sal, orégano, salsa, manjericão, alecrim e molho shoyu à gosto (coloquei uma colherinha bem pequena de cada).

MODO DE PREPARO

Ferva água, coloque em um recipiente com a soja e espere 5 minutos, depois escorra a água e coloque água gelada.

Deixe de molho a soja por cerca de 3 horas.

Retire a casca da soja (é só apertá-la que sai a casquinha).

Coloque na panela com água, 1 colher de óleo (para não espumar) e um pouco de sal.

Cozinhe em panela de pressão por 10 minutos (conte os minutos depois que começar a fazer o barulhinho) ou por 20 minutos em panela comum.

Retire a panela do fogão e coloque em baixo da água da pia, para retirar a pressão. Abra a panela.

Em uma frigideira, frite a cebola e o alho até ficarem levemente douradas, depois acrescente essa fritura e os legumes cortados na panela com a soja.

Volte a fechar a panela e cozinhe por mais 10 minutos ou até os legumes ficarem macios.

Acrescente então os temperos, o sal, o molho shoyu e veja se está bom ao seu paladar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38787-sopa-de-soja-com-legumes.html