

BACALHAU FINGIDO

INGREDIENTES

1 xícara de água
2 xícaras de chá de proteína de soja texturizada fina
2 xícaras de batata cozida em rodelas
2 cebolas fatiadas
2 pimentões fatiados
2 tomates picadinhos
3 ovos cozidos e picados
1 xícara de azeitonas pretas com caroço
2 dentes de alho picados e amassados
1/2 xícara de azeite português
sal a gosto
salsa e cebolinha picados a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a proteína de soja de molho em 1 xícara de água por aproximadamente 20 minutos. Leve ao fogo brando todos os ingredientes (menos a batata e o azeite) e refogue. Acrescente a proteína de soja com a água do molho, dê mais uma refogada por aproximadamente 3 minutos.

Em um pirex coloque uma camada de batata, uma de proteína e regue com o azeite. Faça isso sucessivamente. Preaqueça o forno a 180°C. Cubra o pirex com um papel alumínio e leve ao forno por aproximadamente 30 minutos. Sirva com arroz branco e uma salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40891-bacalhau-fingido.html>