PROTEÍNA DE SOJA RÁPIDA (PARA INICIANTES)

INGREDIENTES

PARA HIDRATAR A PROTEÍNA DE SOJA:

Para hidratar a proteína de soja:1 xícara de proteína de soja fina (moída)

1 limão

3 xícaras de água fervente

PARA O REFOGADO:

Para o refogado:3 colheres de axeite

1 cebola

2 dentes de alho

2 colheres de shoyu

fatias de pimentão

orégano a gosto

pimenta-do-reino a gosto

salsinha e cebolinha a gosto

sal a gosto ou caldo de legumes

3 colheres de molho de tomate

MODO DE PREPARO

Em um vasilha esprema o limão, acrescente a proteína de soja e a água quente.

Deixe descansar por 20 minutos.

Depois escorra a proteína de soja em um escorredor, lave em água corrente. Em seguida aperte a proteína de soja com as costas de uma colher até retirar bem a água. A proteína de soja parece uma esponjinha, ela segura muita água. Quanto mais água você retirar dela melhor, assim a proteína pegara muito mais o sabor dos temperinhos.

Reserve.

Em uma panela aqueça o azeite, acrescente a cebola, o alho, o pimentão. Deixe refogar. Acrescente a proteína de soja e misture bem. O segredo da proteína de soja é o tempero, você tem que rebolar nesse tempero.

Acrescente o shoyu, o sal ou caldo de legumes, o orégano, a salsinha, cebolinha. Deixe refogando e em seguida acrescente as duas colheres de molho de tomate. Deixe reduzir.

Sirva com arroz e um feijãozinho bem fresquinho, fica uma delicia.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41643-proteina-de-soja-rapida-para-iniciantes.html