

PANQUECA RECHEADA COM PROTEÍNA DE SOJA

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 1 xícara (chá) de farinha

1 xícara (chá) de leite

1 ovo

1 pitada de sal

RECHEIO:

Recheio: 1 tablete de caldo de carne

3 xícaras (chá) de água fervente

2 xícaras (chá) de proteína de soja

1/2 pimentão picado

2 dentes de alho picados

1 cebola grande picada

1 cenoura picada em cubos

1 colher de manteiga

6 colheres (sopa) de extrato de tomate

sal a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Bata os ingredientes da massa no liquidificador.

Pré aqueça uma frigideira anti-aderente com uma colherinha de óleo.

Coloque a massa na frigideira com o auxílio de uma concha.

Deixe assar até que a borda obtenha uma cor dourada.

Vire a panqueca e deixe dourar no outro lado.

Reserve a massa em um prato.

RECHEIO:

Recheio: Dissolva o caldo de carne na água fervente.

Em uma tigela coloque a proteína de soja e a água com o caldo dissolvido, aguarde 15 min para que a proteína

hidrate.

Em uma panela média aqueça a manteiga e refogue a cebola, o alho e por último o pimentão.

Junte ao refogado a proteína de soja e acrescente a cenoura e o extrato, coloque sal a gosto e se preferir também cheiro-verde.

Deixe cozinhar até que a cenoura fique macia.

Retire do fogo, recheie a massa enrole-as e reserve em um pirex.

Fica bacana cobrir com molho de tomate polvilhado com queijo ralado e levar ao forno pouco antes de servir só para aquecer.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43296-panqueca-recheada-com-proteina-de-soja.html>