

# HAMBURGER DE SOJA COM CENOURA

## INGREDIENTES

1 xícara de chá de soja  
1 ovo  
farinha de trigo quanto baste  
1/2 cebola picadinha ou ralada  
1 dente de alho amassado  
coentro ou cheiro-verde a gosto  
1/2 cenoura ralada  
sal a gosto  
pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Hidrate a soja com água e sal por pelo menos 1 hora

Esprema bem

Acrescente a cebola, alho, coentro ou cheiro verde

Acrescente a cenoura, o sal e a pimenta

Deixe descansar por uns 10 minutos para pegar o gosto

Acrescente o ovo, misture.

Acrescente a farinha de trigo de colherada em colherada e vá misturando

Quando estiver bem misturado coloque no congelador por uns 10 minutos para pegar consistência, por causa disso não coloque muita farinha para não ficar com gosto de farinha crua.

Pegue uma porção faça bolinhas e aperte com a palma das mãos modelando o formato de hambúrguer.

Frite numa frigideira com pouco de óleo.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43302-hamburger-de-soja-com-cenoura.html>