

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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