MINI-HAMBÚRGUER DE SOJA

INGREDIENTES

300 g de proteína de soja

2 ovos

100 g de queijo parmesão ralado

2 dentes de alho picados

1 colher (sopa) de azeite

5 fatias de queijo prato

10 tomates-cerejas

MODO DE PREPARO

Numa tigela, coloque a proteína de soja e cubra com 1/2 litro de água. Deixe hidratar por 20 minutos.

Enquanto isso, lave sob água corrente e seque os tomates-cereja. Corte em rodelas. Reserve.

Corte cada fatia de queijo prato em 4 e reserve.

Preaqueça o forno a 180ºC.

Retire a proteína de soja da água, espremendo muito bem com as mãos. Transfira para uma outra tigela.

Na tigela com a proteína de soja, coloque os ovos, o parmesão ralado, o alho picado e 1 colher (sopa) de azeite de oliva e misture bem até obter uma massa homogênea. Com as mãos, faça cerca de 20 bolinhas e aperte cada uma para formar mini-hambúrgueres bem redondos.

Numa frigideira, coloque um pouco de azeite e leve ao fogo médio. Quando aquecer, doure os mini-hambúrgueres por 2 minutos de cada lado. Não coloque muitos de uma vez.

Transfira os mini-hambúrgueres já dourados para uma assadeira. Coloque uma fatia de queijo prato sobre cada mini-hambúrguer e, por cima, uma rodelinha de tomate-cereja. Em seguida, leve a assadeira ao forno preaquecido apenas para derreter o queijo (e manter os mini-hambúrgueres quentinhos, enquanto frita os outros).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49177-mini-hamburguer-de-soja.html