

ESTROGONOFÉ DE SOJA LEVE

INGREDIENTES

PARA A SOJA:

Para a Soja: 1 xícara e 1/2 de carne de soja em cubos

3 xícaras de água fervendo

5 colheres de chá (ou quanto achar necessário)

Tempero Barbecue Inglês (SPICE MIX) - mistura feita com aipo, manjerona, açúcar mascavo, páprica doce, noz moscada, pimenta calabresa, alho, cebola, sal e pimenta-do-reino. Vendido já pronto em lojas de especiarias

2 colheres de chá de óleo.

PARA O MOLHO:

Para o molho: 300 ml de molho de tomate puro (sem semente ou outros temperos)

150 ml de creme de leite sem soro

MODO DE PREPARO

SOJA:

Soja: Coloque a soja em um recipiente e despeje a água fervendo.

Coloque duas colheres de chá do tempero Barbecue Inglês, mexa levemente. Tampe e deixe descansando por trinta minutos.

Após o período, escorra a água e aperte (pode ser com as mãos ou utilizando uma colher, esprema em uma peneira) até ficar bem seco.

Corte a soja em pedaços menores/fatias.

Em uma panela, aqueça duas colheres de sopa de óleo e coloque a soja. Coloque mais duas colheres de chá do tempero e refogue. Quando começar a dourar, coloque o molho de tomate e o creme de leite. Mexa bem até que fique com a cor característica.

Retire do fogo e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51802-estrogonofe-de-soja-leve.html>