

LASANHA DE BERINJELA COM PROTEÍNA DE SOJA

INGREDIENTES

3 berinjelas
4 ovos
500 g de farinha de rosca
200 g de proteína de soja
1 cebola grande
1 dente de alho
molho de tomate a gosto
1/2 pimentão verde
1/2 pimentão vermelho
sal e pimenta a gosto
1 caldo de legumes
óleo para fritar
400 g de presunto
400 g de mussarela

MODO DE PREPARO

Hidrate a proteína de soja com 500 ml de água quente.

Reserve.

Descasque as berinjelas e corte-as no comprimento, empane-as nos ovos e na farinha de rosca.

Frite em óleo bem quente e reserve.

Pegue as cascas da berinjela, pique-as em pedaços pequenos, ferva por 5 minutos e escorra a água.

Leve ao fogo o alho e a cebola para dourar, acrescente, as cascas e a proteína de soja já escorrida.

Coloque os pimentões, o caldo de legumes dissolvido em 1/2 copo de água quente, tempere com sal e pimenta a gosto.

Deixe cozinhar por 10 minutos, sempre mexendo para que não grude.

Acrescente o molho de tomate.

Em um refratário intercale camadas de molho, berinjela, presunto e mussarela, até terminar com uma última camada de mussarela.

Leve ao micro-ondas ou forno até derreta a mussarela.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52815-lasanha-de-berinjela-com-proteina-de-soja.html>