LASANHA DE BERINJELA COM PROTEINA 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, fervente por 5 minutos e escorra a água.

Leve ao fogo o alho e a cebola para dourar, acrescente, as casacas 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, presunho 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