HAMBURGUER DE SOJA DA MARI

INGREDIENTES

1 xícara e 1/2 de proteína de soja texturizada

1/4 de um limão espremido

3 xícaras (chá) de água

1/2 colher (chá) de sal

1/4cebola ralada

1 colher (sopa) de molho de soja

2 ovos inteiros

5 colheres (sopa) de aveia em flocos finos

1 dente de alho espremido (opcional)

1 colher (sopa) de margarina

óleo para untar

MODO DE PREPARO

Coloque a soja em um recipiente, cubra com água e acrescente o sal e o limão. Deixe hidratando durante 15 minutos, depois que hidratar a soja durante o tempo determinado, espremê-la em uma peneira para a retirada de todo o líquido da hidratação e só depois utilize-a. Seguindo os demais passos.

Misture os demais ingredientes pausadamente com as mãos na sequência:

Cebola, alho, molho de soja, proteína de soja, ovos e por último a aveia.

Lave as mãos. Unte-as com pouco de óleo, utilize a medida de uma colher de sopa, coloque uma porção em uma das maõs e achate-a com a outra.

Aqueça uma frigideira antiaderente ou uma chapa quente, pincele com a margarina ponha os hambúrgueres, espere cerca de 10 a 20 segundos para dourar cada lado do hambúrguer, com auxílio de uma escumadeira para retirada dos mesmos se começar a desmanchar acrescente mais um pouco de aveia.

Coloque em um prato com folhas de papel absorvente, para absorção da gordura ainda restante no hambúrguer, espere esfriar e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53172-hamburguer-de-soja-da-mari.html