

CARNE DE GLÚTEN (SEITAN) DE PANELA DE PRESSÃO

INGREDIENTES

- 100 g de farinha de glúten
- A mesma quantidade de água
- 1 cebola em cubos
- 1 pimentão em cubos
- Shoyu (recomendo 1/2 copo)

MODO DE PREPARO

- Misture bem o glúten com a água em uma bacia.
- Continue misturando até ficar uma massa enrugada e que não gruda nas mãos.
- Corte em fatias e reserve.
- Encha a panela de pressão com 500 ml de água, shoyu a gosto e os legumes.
- Coloque delicadamente as fatias de glúten e tampe a panela.
- Deixe cozinhar por 20 minutos após pegar pressão.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53354-carne-de-gluten-seitan-de-panela-de-pressao.html>