

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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