

QUIBE VEGETARIANO

INGREDIENTES

2 copos de trigo para quibe (deixar de molho algumas horas antes, para ficar macio)

1 copo de proteína de soja fina já hidratada

1 berinjela média, descascada, cortada em cubinhos (cozinhar com um pouquinho de água e amassar bem, pois é a berinjela que dá ligação ao quibe)

1 ricota pequena, aproximadamente 300 g (amassar com garfo ou passar no processador)

1 cebola grande cortada em cubinhos

3 dentes de alho amassados

50 g de azeitonas picadas

2 tomates cortados em cubos sem sementes

1 pimentão pequeno cortado em cubinhos

1 xícara de hortelã picadinho

1 xícara de salsa/cebolinha picadinhas

pimenta síria ou pimenta-do-reino a gosto

sal a gosto

1 cl sopa de azeite (pode ser mais, eu coloco 4 colheres)

MODO DE PREPARO

Misturar bem todos os ingredientes em uma bacia grande, assar em forma untada por cerca de 40 minutos.

Antes de colocar no forno, fazer alguns furinhos na massa. Ela estará pronta quando as bordas estiverem tostadinhas, quando espetar a massa com palito ele sair seco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53488-quibe-vegetariano.html>