ESTROGONOFE DE PVT (CARNE DE SOJA)

INGREDIENTES

2 xícaras de PVT (Proteína Vegetal Testurizada) em formato graúdo

1/2 xícara de shoyo

4 colheres de sopa de alho picado

1 pimenta malagueta picada sem sementes

1 cebola picada

1 lata de creme de leite (ou creme de soja, como preferir)

1 colher de sobremesa de mostarda de Dijon (de preferência, por ser mais forte)

2 colheres de sopa de catchup

Cebolinha picada

1 pitada de sal

1 colher de óleo de soja

Tomilho

MODO DE PREPARO

Primeiro, prepare a PVT. Adicione em uma panela a PVT, o shoyo, 2 colheres de alho, o tempero para carne, o tomilho e a pimenta picadinha. Desta forma, ela será amaciada com o próprio tempero.

Cozinhe por 10 minutos. O tempo pode variar conforme a marca utilizada. O ponto ideal é quando ela está macia, porém firme.

Em seguida, retire do fogo e escorra a PVT. Amasse-a bastante para escorrer toda esta água em que ela foi cozida.

Agora, vamos ao preparo final do estrogonofe.

Em uma panela, doure a cebola no óleo e em seguida adicione todos os outros ingredientes: 2 colheres de alho, a PVT já cozida, a cebolinha,creme de leite, mostarda, catchup e o sal.

Misture bem. Quando iniciar a fervura, desligue o fogo.

Sirva com arroz e batata palha. Para quem não conhece o sabor da PVT, é uma ótima opção, perceberá pouca diferença quanto ao sabor do estrogonofe comum.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55760-estrogonofe-de-pvt-carne-de-soja.html