ASSADO NATALINO (LACTOVEGETARIANO)

INGREDIENTES

1 e ½ xícara de proteína de soja

½ cebola picada

1 xícara de cenoura ralada

¼ pimentão vermelho picado

1/3 xícara de azeitona em pedaços

1 colher (sopa) de farinha de trigo integral

1/3 de xícara de milho verde (sem água)

1 colher (sopa) de tempero verde

1 caldo de legumes

Ricota amassada

Sal temperado

3 colheres (sopa) de azeite de oliva

Ervas finas

Alecrim e orégano

MODO DE PREPARO

Deixe a proteína de soja de molho em água por alguns minutos, até hidratar.

Acrescente mais água e um pouco de sal e cozinhe até ficar macia. Deixe a água escorrer e reserve a proteína de soja.

Em uma panela com óleo, frite a cebola e o pimentão, acrescentando o caldo de legumes.

Em uma bacia misture a proteína de soja, ricota, a mistura de pimentão e cebola, azeitonas, milho verde, tempero verde, farinha integral, cenoura ralada, sal, azeite de oliva e ervas finas. Mexa bem e transfira para uma forma untada com óleo. Por cima “polvilhe” um pouco de alecrim e orégano. Asse por 20 minutos ou até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55815-assado-natalino-lactovegetariano.html