NUGGETS DE PROTEÍNA DE SOJA COM ABOBRINHA

INGREDIENTES

CALDO DE LEGUMES:

Caldo de legumes:1 e 1/2 xícara de farinha em flocos de mandioca (biju)

Farinha de mandioca

Sal

Ervas finas

Orégano

Óleo para fritar a cebola e untar a forma

MODO DE PREPARO

Hidrate a proteína de soja em água morna e suco de meio limão, reserve.

Em uma panela com óleo, frite a cebola. Acrescente a abobrinha ralada, tampe a panela e deixe refogar em fogo baixo.

Acrescente o pimentão e o caldo de legumes, espere até que o caldo dissolva completamente e então acrescente a proteína de soja hidratada, tampe a panela e deixe refogar (caso julgue necessário acrescente um pouco de água).

Acrescente mostarda, sal, ervas finas e orégano. Desligue o fogo, acrescente as azeitonas e transfira o conteúdo para uma bacia. Acrescente a farinha em flocos, batendo na batedeira até formar uma espécie de creme. Com o auxilio de uma colher, forme bolinhas, passando-as pela farinha de mandioca e levando a forma. Leve ao forno em temperatura média e deixe assar até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55880-nuggets-de-proteina-de-soja-com-abobrinha.html