HAMBÚRGUER DE SOJA VEGANO

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja fina

2 xícaras (chá) de água fervente

1 batata inglesa grande

1 sachê de caldo de/para legumes

4 xícaras (chá) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de azeite

salsinha e cebolinha a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe e amasse a batata, reserve

Coloque a água fervente para hidratar a proteína de soja e acrescente o sachê

Deixe a proteína de molho para hidratar por 20 minutos

Após os 20 minutos escorra a água da proteína de soja

Misture todos os ingredientes formando uma liga

Frite em uma frigideira quente, untada ou não de azeite

Moldando os bolinhos na frigideira

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/7721-hamburguer-de-soja-vegano.html