QUIBE DE FORNO DE SOJA RECHEADO

INGREDIENTES

250 g de trigo para quibe

500 g de proteína de soja texturizada

4 cebolas médias

1/2 limão

1 colher (sopa) de tomate seco em flocos

1 colher (chá) de açucar demerada

1 punhado de hortelã

2 dentes de alho

temperos a gosto (tempero para quibe, zaatar, pimenta-do-reino, canela...)

MODO DE PREPARO

Em duas tigelas diferentes, hidrate o trigo e a soja

Cubra com água quente no nível dos alimentos e deixe descansar durante 30 minutos

Esquente uma panela com óleo e alho e refogue a carne de soja, já hidratada, junte o tomate seco em flocos, tempere com sal e molho inglês

Numa bacia grande junte o trigo hidratado, a soja temperada, 1 cebola média cortada em cubos pequenos, esprema 1/2 limão e junte os temperos (hortelã, salsa e cebolinha, tempero para quibe, zaatar, sal

É importante provar e ver se está faltando algo, um pouco mais de sal ou de tempero

Esquente uma frigideira e coloque 4 colheres (sopa) de óleo, pique as 3 cebolas médias em cubos e deixe fritar bem, assim que estiver bastante dourada acrescente 1 colher (chá) de açúcar demerada

Separe um pirex grande e fundo e unte com azeite

Coloque metade da mistura de trigo e soja, no fundo do pirex

Recheie com as cebolas já douradas

Coloque por último a camada restante do trigo e da soja

Num forno pré aquecido em 200° C deixe por 30 minutos até ficar bem cozido

Desfrute esse delicioso prato com arroz integral e salada

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/1105-quibe-de-forno-de-soja-recheado.html