QUIBE DE FORNO DE PROTEÍNA DE SOJA

INGREDIENTES

Massa

3 xícaras de trigo pra quibe

2 xícaras de proteína de soja

1/2 cebola

1/2 limão

2 colheres (sopa) de shoyo

2 dentes de alho

hortelã fresca a gosto

salsa fresca a gosto

coentro fresco a gosto

tomilho a gosto

orégano a gosto

cominho a gosto

sal a gosto

caldo pronto de costela ou picanha

azeite

Recheio

400 g de requeijão

azeite

hortelã

MODO DE PREPARO

Massa

Ferva 500 ml de água com o sal, 2 dentes de alho, caldo de carne/costela, tomilho, cominho e outras especiarias que desejar

Hidrate a proteína de soja com metade desse caldo fervido (inclua os 2 dentes de alhos do caldo aqui), 1/2 limão espremido, 2 colheres de shoyo, sal e outras especiarias a gosto

Use a outra metade do caldo para hidratar o trigo pra quibe e separe

Quando a carne de soja estiver hidratada, retire o excesso de água com uma peneira

Bata no processador a proteína de soja hidratada, 1/2 cebola, hortelã, salsa, coentro, cominho, sal e outros temperos a gosto

Quando estiver tudo bem batido, misture à mão com o trigo do quibe e reserve

Recheio

Montagem

Leve em forno médio pra alto por aproximadamente 1h (ou até perceber que a massa ficou mais sequinha)

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/3756-quibe-de-forno-de-proteina-de-soja.html