

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

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/7721-hamburguer-de-soja-vegano.html>