

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

©2025 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/8925-hamburguer-de-soja-vegano.html>