

QUIBE ASSADO DE SOJA

INGREDIENTES

4 xícaras de proteína texturizada de soja escura e fina

2 xícaras de trigo de quibe

1 ovo

1 xícara de salsa, cebolinha e hortelã picados

sal a gosto

canela a gosto

noz moscada a gosto

pimenta-do-reino a gosto

4 colheres de queijo parmesão ralado

1 copo de requeijão

MODO DE PREPARO

Coloque de molho em água, em vasilhas separadas, o trigo de quibe e a soja

Tempere a água quente com sal

Depois de 30 minutos de molho ponha numa peneira para escorrer e esprema até tirar toda água

Misture a soja e o trigo adicionando os temperos verdes, o sal, a canela, a noz moscada e a pimenta

Misture sempre e prove até ficar no agrado do seu paladar

Junte o ovo e misture bem

Unte uma travessa com manteiga

Ponha metade da massa do quibe no fundo da travessa

Cubra com o copo de requeijão

Cubra de novo com o resto do quibe

Leve ao forno médio por 20 minutos

Se a soja estiver com cheiro, ponha na água da hidratação uma colher de vinagre de maçã que o cheiro desaparece

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/12778-quibe-assado-de-soja.html>