

O REPOLHO ASSIM TEM UM SABOR MELHOR DO QUE A CARNE! AGORA VOCÊ VAI QUERER PREPARAR ESSA RECEITA TODOS OS DIAS!

INGREDIENTES

Para os hambúrgueres:

250g de tofu, escorrido e esfarelado

1/2 repolho pequeno, finamente picado

30g de cogumelos finamente picados

40g de pimento picado

15g de alho picado

20g de cebolinha verde picado

3 ovos batidos

3 colheres de sopa de amido de milho

1 colher de sopa de molho de soja

1/4 de colher de chá de sal

Pimenta preta, a gosto

2 colheres de sopa de óleo alimentar (para a mistura)

Óleo alimentar (para fritar)

Para o molho:

1 colher de sopa de maionese

MODO DE PREPARO

Prepare o Tofu:

Escorra bem o tofu e esmigalhe-o para uma tigela grande.

Prepare os Legumes:

Rale o repolho finamente, pique os cogumelos, o pimento e a cebolinha e pique o alho.

Adicione o repolho ralado, os cogumelos picados, o pimento, o alho e a cebolinha na tigela com o tofu esfarelado.

Misture os ingredientes:

Adicione os ovos batidos, o amido de milho, o molho de soja, o sal e a pimenta preta à mistura de tofu e legumes.

Misture tudo bem até ficar bem combinado. A mistura deve ficar ligeiramente pegajosa e manter-se unida quando se forma um hambúrguer.

Dê forma aos hambúrgueres:

Forme pequenos hambúrgueres com a mistura, do tamanho aproximado da palma da mão.

Cozinhe os hambúrgueres:

Aqueça o óleo alimentar numa frigideira grande em lume médio.

Frite os hambúrgueres aos poucos, cozinhando cada lado durante cerca de 4 minutos até ficarem dourados e crocantes. Isto deve demorar cerca de 8 minutos por lote.

Depois de cozidos, transfira os hambúrgueres para um prato forrado com papel de cozinha para escorrer o excesso de óleo.

Prepare o molho:

Numa tigela pequena, misture a maionese com um pouco de molho de soja ou o seu condimento preferido a gosto.

Servir:

Sirva os hambúrgueres de repolho e tofu quentes, com o molho a acompanhar.

Sugestões de Servir:

Sirva os hambúrgueres com arroz vaporizado ou uma salada fresca.

Estes hambúrgueres também combinam bem com um molho picante, como o molho de pimenta doce ou o molho de soja e gengibre.

Dicas de culinária:

Se a mistura estiver demasiado húmida, adicione um pouco mais de amido de milho ou pão ralado para ajudar a unir os hambúrgueres.

Para um sabor extra, pode adicionar uma pitada de pimentão fumado ou cominhos à mistura.

Benefícios nutricionais:

Tofu: Fornece proteína vegetal e é uma boa fonte de cálcio e ferro.

Repolho: Rico em vitaminas C e K e fornece fibra para a saúde digestiva.

Cogumelos: Pobres em calorias e uma boa fonte de antioxidantes.

Informações dietéticas:

Vegetariano: Sim

Sem glúten: Certifique-se de que o molho de soja não contém glúten.

Sem laticínios: sim

Armazenamento:

Guarde as sobras dos hambúrgueres num recipiente hermético no frigorífico até 3 dias. Reaqueça numa frigideira ou forno para recuperar a crocância.

Porque vai adorar esta receita:

Estes hambúrgueres são uma forma deliciosa de incorporar mais vegetais na sua dieta.

A combinação de tofu e ovos torna-os ricos em proteínas e recheio.

São versáteis e podem ser servidos como prato principal, acompanhamento ou lanche.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/15815-15815.html>