

# HAMBÚRGUER DE SOJA COM CENOURA SEM OVO

## INGREDIENTES

- 1 copo de soja
- 2 copos de água para demolhar a soja
- 1 cebola roxa picada
- 1 mandioquinha
- 1 cenoura picada
- 2 colheres de polvilho
- manteiga ghee
- sal a gosto
- temperos a gosto (chimichurri, salsa desidratada, cebolinha, salsinha, etc...)

## MODO DE PREPARO

- Primeiramente demolhe a soja por 10 ou 15 minutos com água morna
- Enquanto a mandioquinha cozinha, pique a cebola roxa (pode ser a cebola normal), pique também a cenoura em pedaços pequenos (se preferir pode ralar)
- Coloque a soja demolhada antes da cebola dourar e adicione 1 copo de água
- Deixe a mistura esfriar
- Enquanto isso, amasse a mandioquinha e misture na soja
- Quando estiver frio adicione o polvilho e os temperinhos
- Molde
- E está prontinho

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/2168-hamburguer-de-soja-com-cenoura-sem-ovo.html>