

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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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