

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>