

Proteína de soja refogada

A mais básica e completa fonte de proteína vegetal para a sua dieta!

🕒 Preparação 15 minutos 🕒 Total 20 minutos 33.3 colheres de sopa cheias

Ingredientes

ou

250 gramas de proteína Texturizada de Soja (seca)

ou

1 unidade média de cebola (70 g)

ou

5 dentes de alho, cru (15 g)

ou

2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)

ou

300 gramas de molho de tomate

Método de preparo

1

Coloque a soja em um pote com água e deixe hidratando até ficar macia. Se preferir, pode colocar água quente para acelerar o processo. Obs.: Algumas pessoas utilizam vinagre e/ou limão para ajudar a reduzir o gosto residual da soja, então se quiser, pode fazer também.

2

Enquanto isso, corte o alho e a cebola e leve-os para refogar no azeite até ficarem dourados.

3

Passe a soja para uma peneira ou escurredor de macarrão e aperte para retirar o excesso de água.

4

Adicione a soja hidratada na panela e refogue junto por mais alguns minutos. Quanto mais refogada, mais gostosa ela vai ficar.

5

Adicione os temperos de sua preferência. E pode caprichar, pois a soja em si possui um gosto muito neutro. Algumas recomendações são sal, pimenta, páprica, shoyu, fumaça em pó/líquida, wasabi, cominho, açafreão...

6

Adicione o molho de tomate para deixá-la mais cremosa e molhada. Deixe cozinhar por mais alguns minutos para encorpar e está pronto!

7

Essa soja dura na geladeira em média por 3 dias, então pode fazer e guardar para comer durante a semana. Se preferir, pode fazer em maior quantidade e congelar.