

Rocambole vegetariano

Ótima opção proteica para os almoços de domingo

10 porções

Ingredientes

ou	ou
250 gramas de proteína isolada de soja	2 colheres de chá de condimento, paprica (5 g)
ou	ou
1 unidade média de cebola (70 g)	1/2 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (1 g)
ou	ou
5 dentes de alho cru (15 g)	1 colher de sopa de sal (10g)
ou	ou
3 unidades de ovo de galinha cru (234 g)	1 unidade média de tomate com semente cru (100 g)
ou	ou
1 unidade de suco de limão, cru (48 g)	1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

Método de preparo

1

Hidrate a soja, deixando ela de molho por mais ou menos 1h. Após isso, retire a água, lave a soja e com a ajuda de um copo de vidro e escorredor, esprema bem para que saia a água em excesso;

2

Leve ao fogo uma panela com água e após a fervura, coloque 2 ovos para cozinhar por 10 minutos. Reserve.

3

No processador, coloque a soja, cebola e alho e bata até ficar com aspecto de carne moída;

4

Em uma tigela grande, coloque a soja processada e acrescente o limão, ovo, azeite, páprica, pimenta do reino e sal. Misture. Por último, coloque a farinha de aveia e misture bem até ficar homogêneo.

5

Unte a assadeira com azeite e disponha metade da mistura na forma de rocambole e faça uma "caminha" no centro.

6

Coloque os ovos cozidos cortados ao meio nessa "caminha" junto com o tomate picado e a salsinha;

7

Com a outra metade da mistura, cubra o recheio.

8

Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e asse por aproximadamente 1 hora.