

Almôndegas vegetarianas



Ingredientes: 2 chávena de proteína de soja

4 chávena de água

2 colher de sopa de cebola picada

2 unidade de ovos

6 colher de sopa de farinha de trigo

6 colher de sopa de aveia em flocos

6 colher de sopa de farinha de rosca

4 colher de sopa de molho de soja

0 totaste de sal & pimenta

0 totaste de orégano

0 totaste de ajinomoto

Instruções de preparação:

Coloque a soja em água cerca de 30 minutos. Misture todos os ingredientes muito bem. Faça bolinhas e passe-as por farinha de trigo para que não se desfaçam. Frite em óleo de girassol bem quente ou cozinhe-as em molho. Sirva com legumes salteados.

Sugestões Adicionais: