

Hamburgueres de Soja



Ingredientes: 1 chávena de soja granulada
2 chávena de água morna
1 colher de sopa de salsa picada
4 unidade de dentes de alho picados
1 unidade de ovo
3 unidade de folhas de louro
0 unidade de oregãos q.b.
0 unidade de sal e pimenta q.b.
0 unidade de farinha de trigo q.b.
0 unidade de óleo q.b. (para fritar)

Instruções de preparação:

Coloca-se a soja num recipiente com a água, o alho picado e o louro e deixa-se repousar durante 30 minutos. Escorre-se muito bem a água e juntam-se os restantes ingredientes de forma a obter uma massa moldável (junta-se a farinha necessária para dar consistência).

Formam-se os hamburgueres e levam-se a fritar num pouco de óleo quente.

Sugestões Adicionais: