

HAMBURGUER DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA (PTS)

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de PTS
- 2 copos (300ml) de água morna
- 1 ovo
- Sal
- 2 dentes de alho amassados
- 7 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de cheiro-verde picado
- $\frac{1}{2}$ xícara (chá) de cebola ralada
- 1 colher (café) de orégano
- Cominho a gosto

Modo de preparo

Hidratar a PTS na água morna, por 20 minutos. Escorrer toda a água, espremer bem o excesso e misturar os demais ingredientes. Modelar os hambúrgueres, colocar em forma untada e assar em forno pré-aquecido por 20 minutos.



© Bruna Green | meadiciona.com/brunagreen