



# RECEITAS DA FIA

## Kafta Vegana

[www.receitasdafia.com/receitas/kafta-vegana](http://www.receitasdafia.com/receitas/kafta-vegana)

Prove esses saborosos espetinhos de proteína de soja texturizada! Uma opção deliciosa para o seu paladar!

Kafta Vegana

 95 min

 7 unidades

### Ingredientes

- 2 xícaras de chá de [proteína de soja](#) texturizada pequena
- 3 xícaras de chá de água
- 1 [cebola](#) média ralada
- 1/2 xícara de chá de [azeite](#)
- 1 colher de sopa de orégano
- 1 colher de sopa de [hortelã](#) desidratada
- 1 colher de sopa de vinagre branco
- Sal e [Pimenta-Síria](#) a gosto
- 2 xícaras de chá de [farinha de trigo](#)
- Palitos grandes para os espetinhos

### Modo de Preparo

1. Comece hidratando a proteína de soja texturizada em água por alguns minutos.
2. Em seguida, coloque a proteína e a água no liquidificador e bata até triturar bem.
3. Escorra toda a água através de uma peneira e aperte bem para retirar o excesso de líquido.
4. Em uma tigela, misture a proteína de soja texturizada com a cebola ralada, o azeite, o orégano, a hortelã, o vinagre, o sal e a pimenta-síria. Certifique-se de que tudo esteja bem incorporado.
5. Cubra a tigela com plástico filme e leve à geladeira por 3 horas para marinar.
6. Após esse tempo, adicione gradualmente a farinha de trigo à massa, até que ela fique moldável e com boa liga.
7. Unte uma assadeira com azeite e pegue porções da massa para moldar os espetinhos nos palitos. Aperte bem para firmar.
8. Disponha os espetinhos na assadeira, regue com um pouco de azeite e leve ao forno preaquecido a 200 °C por 20 minutos.
9. Vire os espetinhos e deixe assar por mais 15 minutos, ou até dourarem.
10. Seus espetinhos de proteína vegana estão prontos! Sirva e aproveite!

[www.receitasdafia.com](http://www.receitasdafia.com)