

RISOTO DE SOJA



INGREDIENTES:

- 4 xícaras de proteína de soja (marrom)
- 2 xícaras de arroz (não parboilizado)
- 2 xícaras de pimentão verde picado
- 2 xícaras de cebola branca picada
- 2 xícaras de tomate picado
- 6 dentes de alho espremidos
- 8 colheres de sopa de extrato de tomate
- 1 colher rasa de café de pimenta do reino
- 1 xícara de manjericão picado
- 1/2 colher rasa de café de cominho
- Coentro + cebolinha picado a gosto
- Óleo para refogar
- 4 colheres (sopa) de queijo ralado.

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o arroz em água e sal, reserve. Em uma panela coloque a soja com seis xícaras de água e leve ao fogo por três minutos após fervura. Escorra e lave com bastante água fria, esprema para tirar o excesso de água. Refogue a soja reservada em um pouco de óleo, com a cebola, o pimentão, o tomate, o alho. Acrescente o extrato de tomate, a pimenta do reino, o manjericão, o cominho e o coentro picado. Refogue mais um pouco. Acrescente e misture bem, deixando no fogo médio por mais 3 minutos para apurar o sabor. Em um refratário coloque a soja refogada, o arroz cozido e o queijo ralado, misturando tudo com a ajuda de dois garfos. Sirva quente.

Rendimento: 20 porções.