



Carne moída vegetariana sabor carne



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:15

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água gelada	3 xícaras (chá)	600 ml
Óleo	3 colheres (sopa)	45 ml
Cebola (picada)	1 unidade pequena	100 g
Alho (picado)	2 dentes	6 g
Pimentão vermelho (picado)	1 unidade pequena	105 g
Vagem (em rodela)	1 xícara (chá)	100 g
Sal	4 pitadas	1,6 g
Extrato de tomate Ajinomoto®	4 colheres (sopa)	60 g
Salsa (picada)	2 colheres (sopa)	10 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl grande, coloque o Mix para Preparo de Hambúrguer Vegetal TERRANO® e a água. Misture vigorosamente até obter uma massa homogênea com textura firme. Reserve.

2. Em uma panela média, coloque o óleo e leve ao fogo médio para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 3 minutos, ou até dourar. Acrescente o pimentão, a vagem, a mistura reservada, o sal e o Extrato de Tomate Ajinomoto® e frite por mais 5 minutos, ou até aquecer.

3. Retire do fogo, salpique com a salsa e sirva em seguida.