

Grãos cozidos

Ingredientes

1 copo grande (200 gramas) de grãos de soja escolhidos, sem lavar

6 copos grandes (dos de requeijão) de água fervente

Preparo

- Lavar a soja em 3 copos de água fervente, escorrer, e se necessário, lavar novamente para limpeza dos grãos.
- Ferver a soja em 3 copos de água fervente por 5 minutos, deixar esfriar na mesma água por 4 a 12 horas, cobrindo o recipiente com um pano.
- Cozinhar por uma hora em panela aberta, ou por 20 a 50 minutos, conforme a “idade” da soja ou conforme o tempo que ficou de molho, em panela de pressão, adicionando uma colher (sopa) de óleo de soja.

SALADA COM SOJA

Ingredientes

3 xícaras (chá) de soja cozida
3 tomates picados
1 pimentão picadinho
1 cebola grande picada
2 cenouras raladas
3 chuchus cozidos firmes e cortados
Folhas de alface lavadas
1 xícara (chá) de azeite ou óleo de salada
½ xícara (chá) de vinagre
3 colheres (sopa) bem cheias de cheiro verde
sal a gosto

Preparo

- Fazer um molho vinagrete com os tomates, cebola, salsa, cebolinha, pimentão, vinagre, óleo e sal.
- Misturar esse molho à soja cozida e levar à geladeira.
- Na hora de servir, misturar com a cenoura ralada e os chuchus cortados.
- Colocar sobre folhas de alface.

SOPA DE HORTALIÇAS

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de grãos de soja cozidos
- 2 tomates
- 2 batatas
- 1 cebola
- 1 dente de alho
- 2 cenouras
- 2 folhas de couve ou um ramo de salsa picados

Preparo

- Lavar e picar as hortaliças.
- Refogar a cebola, o alho, os tomates, as cenouras e as batatas.
- Acrescentar os grãos de soja cozidos, duas xícaras de água do cozimento da soja e deixar cozinhar.
- Por último, quando estiver tudo cozido, acrescentar a couve ou a salsa picada e mexer.
- Servir quente.
-

Rendimento: 4 porções.

SOPA DE LEGUMES E GRÃOS DE SOJA

- Ao fazer sopa de legumes de sua preferência, acrescentar grãos de soja cozidos no lugar do macarrão.
- A soja deverá estar bem cozida, com os grãos bem moles.
- Rasgar folhas de couve e colocar na sopa, antes de desligar a panela.

SOPA CREMOSA DE LEGUMES E SOJA

Ingredientes

2 colheres (sopa) azeite
1 cebola picada
2 tabletes de caldo de galinha
1 chuchu
2 batatas médias
1 kg de abóbora madura
2 xícaras (chá) de soja
½ peito de frango
Cheiro-verde a gosto

Preparo

- Refogar o azeite, a cebola picada, juntar os tabletes de caldo de galinha, o chuchu picado, as batatas picadas e a abóbora madura picada. Acrescentar água em quantidade suficiente para cozinhar.
- Bater no liquidificador os legumes cozidos e a soja cozida com a água do cozimento.
- Voltar para a panela, juntar o peito de frango cozido e desfiado e o cheiro-verde.
- Ferver um pouco mais e servir com torradas.

Rendimento: **4 a 6 porções.**

ARROZ ENRIQUECIDO

Ingredientes

2 xícaras (chá) de arroz cozido
1 xícara (chá) de soja cozida
½ xícara (chá) de vagem
½ pimentão vermelho
1 cenoura
1 chuchu
1 cebola média
Alho, salsa picada, sal, pimenta e pimentão a gosto
1 ovo cozido (opcional)
2 folhas de louro

Preparo

- Lavar e cortar as hortaliças.
- Refogar a cebola e o alho.
- Acrescentar os legumes, as folhas de louro, o sal, a pimenta e cozinhar até ficarem macios.
- Retirar do fogo.
- Acrescentar a soja, o arroz cozido e o ovo (opcional).
- Servir quente.

SOJA COM FEIJÃO

Ingredientes

1 xícara (chá) de feijão
1 xícara (chá) de soja crua
1 folha de louro
Cebola, alho, sal e óleo
Água fervente

Preparo:

- Lavar a soja em 3 copos de água fervente, escorrer, e se necessário, lavar novamente para limpeza dos grãos. Desprezar a água e já colocar a soja em 3 copos de água fervente, deixando ferver por 5 minutos. Juntar o feijão já lavado e deixar na mesma água por 4 a 12 horas, cobrindo o recipiente com um pano.
- Cozinhar por uma hora em panela aberta, ou 45 minutos em panela de pressão, adicionando uma colher (sopa) de óleo de soja.
- Refogar com os temperos, na forma usual de temperar feijão, amassando os grãos e deixando ferver por mais alguns minutos, para se ter um caldo mais grosso.

REFOGADO DE SOJA

Ingredientes

2 xícaras (chá) de soja cozida
2 xícaras da água de cocção da soja
2 dentes de alho
1 cebola
2 tomates
1 folha de louro
Sal e óleo

Preparo

- Fazer um refogado com os temperos e os tomates. Adicionar a soja cozida e mexer.
- Bater 1/3 dos grãos da soja em liquidificador e voltar ao fogo.
- Deixar tudo ferver por 10 minutos.
- Servir quente.

SOJA AO MOLHO DE TOMATE

Ingredientes

3 xícaras (chá) de soja cozida
4 a 6 tomates
1 cenoura
1 cebola
2 dentes de alho
2 colheres (sopa) de óleo
Molho de pimenta ou molho de soja (shoyo)
Sal e cheiro-verde a gosto

Preparo

- Preparar o molho de tomates e se possível usar a água do cozimento da soja.
- Acrescentar a cenoura ralada e a soja cozida. Antes de desligar, acrescentar o cheiro-verde e o molho de pimenta ou de soja a gosto.
- Servir quente, com arroz branco.

SOJA TORRADA

Ingredientes

½ quilo de soja em grão
Água fervente

Preparo

- Escolher e colocar a soja em água fervente e agitar para a lavagem dos grãos.
- Escorrer a soja, desprezando a água suja.
- Colocar novamente a soja em um litro e meio de água fervente e deixar ferver por 5 minutos. Deixar a soja de molho por 4 a 12 horas.
- Cozinhar na pressão por 10 a 15 minutos.
- Escorrer novamente os grãos e lavar em água fria e colocá-los para secar sobre um pano de algodão limpo e seco ou papel toalha, por cerca de uma hora.
- Espalhar os grãos em uma assadeira e levar para torrar no forno, na temperatura mínima, mexendo de vez em quando com o auxílio de uma colher de pau, até ficarem tostadinhos como amendoim.

SOJÃO

Ingredientes

3 xícaras (chá) de soja cozida
1 xícara (chá) de água
2 colheres (sopa) rasas de fubá
2 colheres (chá) de sal
1 cebola
2 dentes de alho
1 folha de louro
2 colheres (sopa) de óleo
Salsa e pimenta a gosto

Preparo

- Refogar os temperos como para feijão, adicionar a soja e mexer.
- Dissolver o fubá em meia xícara de água e juntar à soja refogada, deixando cozinhar até engrossar.
- Acrescentar a salsa na hora de servir.

PICADINHO GOSTOSO

Ingredientes

3 xícaras (chá) de soja cozida (ao dente)
1 cenoura
1 maço de couve
2 colheres (sopa) de óleo
Cebola, sal e pimenta a gosto.

Preparo

- Triturar ou picar os grãos de soja.
- Refogar a cenoura, os temperos e a couve picada.
- Misturar a soja.
- Utilizar como recheio para panqueca, pastel, torta, rocambole salgado ou para servir com arroz branco.