



Por [Yana](#), Blogueira de cozinha. 27 agosto 2020



Se você gosta de receitas indianas, preste atenção a esta **receita de grão de bico com proteína de soja**, pois usaremos especiarias típicas da culinária indiana para conferir um sabor único a este prato vegano!

**Garam masala** é uma mistura de especiarias comumente usada na cozinha indiana e do sudeste asiático. Usaremos essa mistura para preparar um delicioso guisado de grão com um toque picante. Você pode comprar a mistura de especiarias garam masala nos mercados de alimentos orientais ou preparar em casa (abaixo diremos como). Ela é um dos ingredientes principais desta receita de **"carne" de soja com grão de bico** porque sem dúvidas faz toda a diferença no sabor.

Continue aqui no TudoReceitas para descobrir como preparar esta **receita vegana de grão de bico e soja** com gostinho de comida indiana!

4 convidados

45m

Prato principal

Dificuldade baixa



PARTILHAR

### Ingredientes para fazer Grao de bico com proteina de soja:

- 2 xícaras de grão de bico cozido
- 3 xícaras de caldo de legumes
- ½ xícara de proteína de soja texturizada
- 1 cebola
- 1 cenoura
- ½ cabeça de couve flor pequena
- 1 pimentão verde
- 1 colher de chá de tempero garam masala
- 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 1 aipo (apenas o talo)
- 1 pitada de sal

Também lhe pode interessar: [Grão de bico com carne e molho de soja](#)

### Como fazer Grão de bico com proteína de soja:

- 1 A primeira coisa que faremos é **hidratar a soja texturizada** com uma xícara de caldo de legumes quente por 20 minutos. Depois escorra, aperte bem a soja com as mãos e reserve-a.

**Dica:** Se você não tiver caldo de legumes simplesmente use água filtrada.



PARTILHAR



- 2** Agora **prepare os legumes**: pique a cebola e fatie o aipo e a cenoura, corte o pimentão em pedaços pequenos e separe a couve-flor em buquês.

***Dica:** Aproveite também as folhas de couve flor nesta receita!*



PARTILHAR



- 3 Leve ao fogo médio uma panela com óleo e refogue primeiramente o aipo com o gengibre. Depois **adicione a cenoura, o pimentão e a cebola e salteie** até que fiquem macios.



PARTILHAR



**4** Em seguida adicione a couve-flor, o grão de bico cozido, a soja texturizada, o tempero garam masala e uma pitada de sal. Misture e adicione o restante do caldo de legumes. Deixe **cozinhar por 10 minutos no fogo médio** e desligue.

[Clique aqui](#) para conferir a receita de garam masala caseiro!



PARTILHAR



**5** Sirva em seguida seu **guisado de garam masala vegano** ou reserve na geladeira para servir mais tarde - os sabores deste prato ficarão mais apurados se reservar por algumas horas. Acompanhe com, por exemplo, [arroz integral](#) e tomate fatiado e temperado e bom apetite!

Procurando mais **receitas veganas ricas em sabor**? Veja como fazer:

[Strogonoff vegano muito fácil](#)

[Hambúrguer de shitake](#)

[Salada de batata sem maionese](#)



PARTILHAR

