

BOLONHESA DE SOJA



CONFEÇÃO

1. Demolhar a soja durante 20 m;

2. Descascar o alho a cebola e corte groceiramente para a taça com a lâmina picadora durante 20 seg. na velocidade 11;

3. Substitua a lâmina pelo assecorio misturador, adicione o azeite e programe P1, a 130°C, 5 minutos.

4. Adicione todos os outros ingredinetes , no P" durante 25 minutos, a 90.°C.

5. sirva com esparguete integral.

INGREDIENTES

- 300GR DE SOJA FINA
- 1 DENTE DE ALHO
- 1 CEBOLA MÉDIA
- 500 GR DE POLPA DE TOMATE,
- 1 CLH DE SOPA DE CONCENTRADO DE TOMATE
- OREGÃO, MAGERICÃO, SAL E PIMENTA Q.B