

## PREPARO BÁSICO DE P.V.T

(proteína vegetal texturizada ou carne de soja)

2 xíc. (chá) de soja texturizada miúda ou graúda

2 xíc. (chá) de água

½ limão

½ xíc. (chá) de shoyu

2 colh. (sopa) de missô

1 xíc. De temperos picados (cebola, alho, pimentão e cheiro-verde)

1 colh. (chá) de vinagre

1. Deixe a P.V.T. de molho em 4 xícaras de água com suco de meio por 30 minutos. Em seguida **escorra bem** até que ela fique apenas úmida. Numa panela frite os temperos picados em azeite, coloque a P.V.T. e refogue. Acrescente mais um pouquinho de água caso ela ainda não esteja bem hidratada.
2. Acrescente o vinagre, o missô (dissolvido em um pouco de água) e o shoyu. Outros temperos podem ser acrescentados, como noz-moscada, curry, manjeriço, manjerona, etc. Talvez não seja preciso colocar sal, pois o shoyu e o missô já são salgados.
3. Refogue por aproximadamente 10 minutos a P.V.T. miúda e por 20 minutos a P.V.T. graúda ou até que a carne de soja esteja bem macia e com bastante sabor. Após desligar o fogo, conserve a panela tampada para terminar o cozimento (com o vapor) até esfriar.

**Obs. Esta receita pode ser preparada em quantidade grande e, posteriormente, dividida em porções e congelada, para ser usada de acordo com a necessidade.**