

REFOGADO DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR

INGREDIENTES

1/2 brócolis
1/2 couve-flor
1 colher de manjeriço
1 colher de orégano
1/2 xícara de cheiro-verde picado
2 colheres de manteiga
pimenta-do-reino a gosto
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Aqueça uma panela com água
Corte em tamanho pequeno o brócolis e a couve-flor
Cozinhe os legumes até que estejam macios (se preferir pode cozinhá-los no vapor)
Retire toda a água da panela e adicione a manteiga
Depois de derreter por completo, adicione todos os temperos juntamente com o sal e misture bem.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13617-refogado-de-brocolis-e-couve-flor.html>