

# REFOGADO DE BRÓCOLIS E COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

1/2 brócolis

1/2 couve-flor

1 colher de manjericão

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 cozinhar-los no vapor)

Retire toda a água da panela e adiciona 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>