

# RAIZ DE BARDANA REFOGADO

## INGREDIENTES

2 raízes de bardana  
1 brócolis  
1 dente de alho  
1 pitada de cominho  
Salsinha a gosto  
Sal a gosto  
1/4 de copo de água  
1/2 colher de óleo  
1 colher de azeite

## MODO DE PREPARO

Lave e descasque a raiz de bardana e corte em palitos finos.

Lave e corte o brócolis.

Em uma frigideira grande, coloque o óleo e frite o alho amassado.

Em seguida, acrescente a raiz de bardana e o sal e refogue.

Acrescente o brócolis, refogue mais um pouco, coloque a água e tampe até cozer.

Adicione o cominho e a salsinha e mexa mais um pouco.

Desligue o fogo e jogue o azeite por cima.

Se quiser, acrescente um pouco de milho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15735-raiz-de-bardana-refogado.html>