

# TALHARIM DE BETERRABA COM MIX DE VEGETAIS

## INGREDIENTES

500 g de talharim de beterraba cozido al dente

Mix de vegetais

50 g de manteiga sem sal

100 ml de azeite de oliva

100 g de cenoura escaldada e fatiada

1 batata baroa pequena, escaldada e fatiada

200 g de ervilha torta cortada em 3 partes

6 buquês de couve-flor escaldados

1 folha de repolho roxo rasgada em pedaços pequenos

3 colheres (sopa) de alho-poró fatiado e cortado em tirinhas

100 g de cogumelos paris frescos, fatiados e cortados em cubos pequenos

Sal, noz-moscada, caldo de legumes em pó e pimenta-do-reino a gosto

Cheiro verde a gosto

Queijo parmesão a gosto

## MODO DE PREPARO

Mix de vegetais:

Aqueça a manteiga e o azeite de oliva em uma frigideira grande, adicione os vegetais e frite em fogo alto por 3 a 5 minutos, até que estejam al dente.

Em seguida, tempere com sal, noz-moscada, pimenta a gosto.

Junte o macarrão cozido e deixe fritar um pouco neste refogado.

Finalize com cheiro verde e queijo parmesão a gosto.

Sirva quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15769-talharim-de-beterraba-com-mix-de-vegetais.html>