

COUVE-FLOR, FRANGO E GENGIBRE

INGREDIENTES

- 1 cabeça de couve-flor
- 1 peito de frango
- 2 xicaras de ervilhas e cenoura
- 2 colheres (sopa) de shoyu
- 2 colheres (chá) de pimenta
- 2 colheres de gergelim
- 3 ovos

MODO DE PREPARO

Bata a couve em um liquidificador ou processador.

Reserve.

Corte em cubinhos o peito de frango e frite em 2 colheres de azeite.

Em seguida acrescente a ervilha a cenoura, o shoyu, a pimenta, o gergelim uma pitada de sal e mexa.

Deixe por 5 minutos e acrescente a couve.

Deixe o meio da panela livre e acrescente os ovos mexa-os e depois misture tudo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18503-couve-flor-frango-e-gengibre.html>