

REFOGADINHO DE LEGUMES

INGREDIENTES

1 cenoura grande
1 abobrinha grande
2 batatas inglesa grande
1 berinjela japonesa grande
2 tomates maduros mas firmes
5 folhas de couve
1 colher (chá) de curry doce
1/2 colher (chá) de canela em pó
1 colher (chá) de alho moído (ou 2 dentes de alhos)
azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque apenas a cenoura e corte-a em tirinhas.
Coloque para cozinhar em água fervente por 3 minutos.
Junte na mesma panela a batata cortada também em tirinhas.
Deixe a cenoura e a batata cozinhar por 5 minutos.
Corte a abobrinha em rodelinhas no formato do próprio legume.
Junte-a na panela com as demais por 3 minutos.
Acrescente a berinjela cortada em rodelinhas, deixe por 5 minutos e desligue.
Tire os legumes da água e reserve-os.
Numa panela grande e, de preferência, antiaderente, coloque azeite a gosto e o alho.
Adicione também as folhas de couve cortadas da forma preferir e deixe dourar.
Acrescente os legumes cozidos aos poucos (se necessário, coloque um pouco mais de azeite).
Coloque o curry doce e mexa delicadamente para envolver todos os legumes com o tempero.
Deixe a panela tampada por 3 minutos e acrescente a canela em pó misture delicadamente.
Por fim, acrescente os tomates sem sementes cortados à julienne.
Tire a panela do fogo e deixe-a tampada por alguns minutos e pronto, é só servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19361-refogadinho-de-legumes.html>