

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://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/19361-refogadinho-de-legumes.html>