

GUISADO DE LEGUMES

INGREDIENTES

1 abobrinha média verde

1 cenoura média

1 chuchu médio

1 berinjela média

1 cebola roxa média

2 dentes de alho picados

1 maço de cebolinha picada

2 filés de frango seara cortado em tiras

sal a gosto

suco de 1 limão

pimenta-do-reino a gosto

2 colheres de azeite

MODO DE PREPARO

Pegue o frango corte em tiras finas, tempere com sal, pimenta-do-reino, limão e reserve.

Corte todos os legumes em tiras finas no cortador de legumes tipo macarrão.

Coloque uma frigideira grande no fogo para esquentar.

Coloque o azeite, frite o frango, deixe cozinhar um pouco.

Depois que secar toda a água dele, coloque a cebola, frite depois o alho, e alternadamente os legumes sem deixar ficar com água (como se tivesse misturando um macarrão).

Refogue bem e na hora de servir, coloque a cebolinha picada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20319-guisado-de-legumes.html>