

BRÓCOLIS SALTEADOS COM PIMENTÃO

INGREDIENTES

BRÓCOLIS:

Brócolis: 1 brócolis médio

sal a gosto

1 colher (café) de óleo de gergelim

para a massa de empanar e a fritura: 2 colheres (sopa) de fécula de batata

1 colher (sopa) de farinha de trigo

água para dar o ponto da massa

óleo de soja para fritar

FINALIZAÇÃO:

Finalização: 2 colheres (sopa) de óleo de amendoim

1 dente de alho picado

1 colher (café) de vinho de arroz

pimenta-do-reino a gosto

sal a gosto

1 colher (café) de gengibre picado

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Em uma vasilha, misture a fécula de batata, a farinha e acrescente água até obter uma pasta líquida e densa.

Passa os buquês de brócolis na massa e frite-os em óleo de soja, até que fiquem dourados.

Em uma panela wok com 1 colher (sopa) de óleo de amendoim, refogue o alho.

Quando começar a dourar, junte os buquês de brócolis, o vinho de arroz, o óleo restante, a pimenta, o sal e o gengibre.

Salteie rapidamente e sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23950-brocolis-salteados-com-pimentao.html>