

FRANGO COM BRÓCOLIS E AGRIÃO

INGREDIENTES

1/2 kg de filé de frango
300 gramas ou meio maço de brócolis
50 gramas ou 1 terço do maço de agrião
300 ml de água
azeite
orégano
coentro
curry (só uma pitada, pois por ser muito forte)
alecrim
colorau
sal
pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

Lave o frango e corte-o em pedaços médios.
Coloque todos os temperos no frango, menos o azeite.
Coloque o azeite na panela e sele o frango com o azeite quente.
Coloque o brócolis e o agrião e adicione as 300 ml de água.
Deixe cozinhar por 10 minutos com a panela tampada.
Após os 10 minutos, deixe a panela entreaberta até secar toda a água e pronto.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25253-frango-com-brocolis-e-agriao.html>