

# BIFUM COM CARNE E LEGUMES

## INGREDIENTES

200 g de bifum  
200 g de miolo de acém  
200 g de peito de frango  
200 g de cenoura  
200 g de brócolis ninja  
200 g de repolho  
200 g de couve flor  
molho shoyu  
molho tarê (opcional)  
100 g de manteiga ou margarina sem sal  
cebola e alho a gosto

## MODO DE PREPARO

Comece cortando o repolho e a cenoura em tiras finas e o brócolis e a couve-flor em pedaços pequenos.

Numa panela grande, cozinhe os vegetais juntos, por 30 minutos em fogo alto, sem adicionar sal.

Enquanto os legumes cozinharam, corte a carne e o frango em tiras pequenas

Corte o alho e a cebola e refogue-os em 25 g de manteiga ou margarina numa frigideira funda (no final tudo vai ser finalizado nela).

Adicione a carne e o frango e mais 25 g de manteiga ou margarina e Tarê (se quiser, refogue-os até ficarem cozidos).

Coloque os outros 50 g de manteiga ou margarina e adicione os vegetais que devem estar nem crus nem muito cozidos, eles têm que estar ao dente.

Deixe tudo refogar em fogo baixo enquanto você cozinha o Bifum em água fervente por, no máximo, 2 minutos.

Mexa bem para soltar todos os fios.

Feito isso, escorra o Macarrão de Arroz (Bifum) e o despeje na panela com as carnes e os legumes e adicione Shoyu a gosto (lembre-se que o Shoyu é salgado, então, cuidado!).

Mexa até toda a mistura incorporar o molho e pronto, é só servir!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/25723-bifum-com-carne-e-legumes.html>