

REFOGADO DE LEGUMES – COUVE, REPOLHO, ETC

INGREDIENTES

1 maço de couve
1/2 repolho verde
1 cebola
1 cabeça de alho
cheiro-verde a gosto
1 grão-de-bico em caixinha
1/2 cenoura
shoyu ou sal a gosto

MODO DE PREPARO

Corte todos os ingredientes bem picados, a cebola, a couve, o alho, o cheiro-verde e o repolho.

Pique a cenoura na faca ou no ralador.

Deixe todos os ingredientes prontos para cozinhar.

Coloque o azeite para esquentar na panela/frigideira e assim que esquentar, leve a cebola e o alho ao fogo.

Assim que estiverem no ponto, coloque o repolho e em seguida o couve.

Adicione um pouquinho de água para ajudar a refogar.

Em seguida, coloque a cenoura e o cheiro-verde e deixar que refogue junto.

Por último, adicione o grão-de-bico de caixinha e deixa terminar de refogar tudo junto.

Tempere com shoyu (ou sal, se preferir) a gosto.

Espere a água evaporar, sempre mexendo para que não queime os legumes e estará tudo pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26306-refogado-de-legumes-couve-repolho-etc.html>