

# ESCAROLA REFOGADA AO ALHO/ÓLEO E ALICHE

## INGREDIENTES

- 1 pé de escarola médio
- 3 dentes de alho amassados
- 3 a 4 filés de anchova salgada ou aliche picados
- 4 colheres de sopa de azeite

## MODO DE PREPARO

Lave bem a escarola, escorra bem e corte em fatias não muito finas.

Numa panela coloque o azeite e refogue os alhos, abaixe o fogo quando começar a dourar.

Coloque as escarolas, mexa bem e adicione as anchovas ou filés picados.

Se as anchovas forem em conserva de sal, lavá-las.

O aliche normalmente é vendido em conserva de óleo.

Não exagerar na quantidade dos mesmos pois a receita ficará muito salgada.

Acompanha bem com arroz, bifes e salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28514-escarola-refogada-ao-alho-oleo-e-aliche.html>