

SOMMELIER DE LEGUMES

INGREDIENTES

1 lata de ervilha verde
1 lata de milho verde
1 cenoura grande ralada
3 aspargos frescos
5 vagens
4 mini batatas
1 abobrinha pequena ralada
1/2 berinjela ralada
temperos (alho, sal, pimenta-do-reino e orégano)

MODO DE PREPARO

Limpe todos os legumes, rale a cenoura, abobrinha e berinjela.

Dê uma pré-cozida na batata e na vagem, corte-as em cubos.

Corte os aspargos bem fino.

Depois de tudo, refogue os legumes no azeite, alho e tempere com sal, pimenta-do-reino e orégano.

O ideal é não refogar muito, pra sentir a textura dos legumes.

Sirva com um bife de chimi churri, com molho de ancho, fica ótimo.

Ideal para jantares em família.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28934-sommelier-de-legumes.html>