

# MACARRÃO COM BRÓCOLIS E LULAS

## INGREDIENTES

250 g de macarrão parafuso ou qualquer um de sua preferência

150 g de anéis de lula fresco

1 maço de brócolis de cabeça

fio de óleo para a água do macarrão

sal a gosto para a água do macarrão

1 colher de sopa de óleo

1 dente de alho espremido

sal a gosto e azeite de oliva para regar

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o macarrão, quando estiver faltando 5 minutos para ficar pronto, coloque os brócolis para cozinhar junto.

Frite o alho no óleo, quando pegar cor coloque os anéis de lula e frite.

Peque 90 ml da água do cozimento do macarrão e coloque nas lulas.

Abaixe o fogo para médio e deixe secar.

Escorra o macarrão com os brócolis.

Quando secar a água da lula, misture o macarrão escorrido e tempere com sal a gosto e regue com azeite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/29558-macarrão-com-brócolis-e-lulas.html>