

FRIGIDEIRA DE FRUTOS DO MAR

INGREDIENTES

4 tomates cereja (inteiros)
1/2 tomate (cubos)
50 g mexilhão
100 g camarão cinza
50 g polvo
40 g lula
50 g camarão médio
1 dente de alho
30 ml azeite
manjeriço
salsinha
sal
pimenta-do-reino
50 ml vinho branco
2 ramos de brócolis (branquear)*
2 ramos de couve flor (branquear)*
120 g cenoura baby (branquear)*
20 ml conhaque

MODO DE PREPARO

Tempere todos os frutos do mar com sal grosso (pouco) e pimenta-do-reino.

Em uma frigideira coloque o azeite e doure o alho e os frutos do mar.

Flambe usando o conhaque.

Deglace com vinho branco e junte o tomate cereja, o tomate comum, cenoura baby cozida, o brócolis e couve flor.

Com o fogo bem alto, vá salteando até que os ingredientes se misturem bem.

Confira o tempero.

Junte o manjeriço e a salsinha.

Sirva em prato fundo ou na própria frigideira.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33749-frigideira-de-frutos-do-mar.html>