

GRÃO-DE-BICO COM LEGUMES

INGREDIENTES

1 e 1/2 copo de grão-de-bico

3 copos (240 ml cada) de água

1/2 cebola bem picada

2 dentes de alho picados

1/2 copo de alho-poró picado

1 tomate picado

2 copos de legumes cortados (nesta receita, foram usados brócolis, abobrinha amarela e vagem)

sal e azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe o grão-de-bico de molho de um dia para o outro.

Descarte a água e coloque o grão-de-bico para cozinhar na panela de pressão, junto com 3 copos de água. Quando a panela começar a apitar, marque 20 a 25 minutos e desligue o fogo. Espere a pressão da panela sair completamente.

Jogue a água fora e reserve o grão-de-bico.

Aqueça um fio de azeite numa panela e refogue cebola, alho e alho-poró.

Em seguida, acrescente os legumes picados e o tomate. Cozinhe até que os legumes estejam ao seu gosto.

Coloque o grão-de-bico, adicione sal a gosto e misture bem. Sirva ainda quente ou como salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36393-grao-de-bico-com-legumes.html>