

BIFUM COM FILÉ E LEGUMES

INGREDIENTES

2 filés de mignon cortados em tirinhas

1/2 cenoura pequena em tirinhas

1 batata pequena em tirinhas

1/2 cebola média em meia lua

3 bouquet de brócolis

pimentões em tirinhas

2 dentes de alho amassados

6 castanhas de caju

ervas (manjerona, orégano, tomilho) a gosto

gengibre em tirinhas a gosto

sal e pimenta do reino a gosto

azeite

50 g de bifum

500 ml de água fervente

MODO DE PREPARO

BIFUM:

Bifum:1. Coloque o bifum em um recipiente e cubra com água fervente. Espere cozinhar. Leva de 7 a 10 minutos. Escorra.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37513-bifum-com-file-e-legumes.html>