

# 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  
gingibre 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>