

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.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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