

BRÓCOLIS COM FILÉ DE FRANGO À PARMEGIANA

INGREDIENTES

1 brócolis inteiro
1 cebola pequena
3 dentes de alho
coentro a gosto
4 filés de frango pequeno
1 sachê de molho de tomate
pedaços de queijo mussarela a gosto
queijo ralado a gosto
1 sachê de tempero ao seu gosto
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o brócolis somente com água não precisa por sal, cozinhe os filés de frango com os temperos, em seguida ponha o molho de tomate e deixe engrossar

Em uma tigela coloque o brócolis cortados e o queijo mussarela em pedaços, em seguida despeje o filé de frango com molho e polvilhe com queijo ralado, por fim leve ao forno por 10 minutos ou o que for do seu agrado

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/395-brocolis-com-file-de-frango-a-parmegiana.html>