

REFOGADO DE COUVE-FLOR COM BRÓCOLIS

INGREDIENTES

1 cebola média cortada em canoas
3 colheres de manteiga
1 couve-flor
1 brócolis
2 dentes alho picado
1 xícara de chá de champignon picado
salsinha e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe somente com água a couve flor e o brócolis. Reserve.

Em uma frigideira funda, derreta a manteiga em fogo brando, com uma colher (sobremesa) de azeite para que a manteiga não queime.

Doure a cebola, o alho picado e o champignon.

Acrescente a couve-flor e o brócolis cortados em arvorezinhas bem pequenas.

Misture bem devagar para não soltar os gominhos.

Despeje sobre os pequenos gomos, 14 xícara de azeite. Mexa com cuidado.

Separadamente, aqueça 12 xícara de água e dissolva meio tablete de caldo de legumes. Acrescente sal a gosto.

Despeje sobre o refogado, mexendo lentamente.

Acrescente a salsinha e a cebolinha.

Deixe cozinhar por mais 8 minutos, até que o caldo seque.

Pode ser servido com queijo ralado salpicado, acompanhado de arroz e fritas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39746-refogado-de-couve-flor-com-brocolis.html>