

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, 1/4 xícara de azeite. Mexa com cuidado.

Separadamente, aqueça 1/2 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>