

REFOGADO RÁPIDO DE LEGUMES AO MOLHO CURRY

INGREDIENTES

2 dentes de alho
1/2 cebola
1/2 brócolis
1/4 couve-flor
1 cenoura média
5 vagens
1 berinjela média
1 caldo de galinha
azeite para refogar
2 colheres de sopa de requeijão
1 pitada de curry em pó (encontrado em supermercados)
1 colher de sobremesa de mostarda

MODO DE PREPARO

Numa frigideira, coloque o alho e a cebola para dourar no azeite.

Acrescente o restante dos ingredientes: o caldo de galinha, a cenoura cortada ao meio e em rodela, brócolis e a couve-flor cortada em pequenos galhos, a vagem cortada em rodela e a berinjela cortada em cubinhos.

Quando estiver tudo cozido e em ponto crocante, adicione o requeijão, o curry e a mostarda. Espere o tempero apurar e está pronto!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41179-refogado-rapido-de-legumes-ao-molho-curry.html>