

# CARNE ORIENTAL COM BRÓCOLIS

## INGREDIENTES

400 g de contrafilé em bifes  
4 colheres (sopa) de óleo  
1 colher (sopa) de gengibre ralado  
2 dentes de alho picados  
1 cebola fatiada  
1 pimentão vermelho fatiado  
1/2 maço de brócolis cozido  
2 colheres (sopa) de molho de soja  
2 colheres (sopa) de maisena  
1 xícara (chá) de caldo de frango ou carne  
1 colher (chá) de óleo de gergelim torrado

## MODO DE PREPARO

Bata os bifes com cerca de 1/2 cm de espessura. Corte em tiras finas.

Coloque em uma tigela e misture com metade da maisena. Reserve. Pique os brócolis grosseiramente.

Aqueça metade do óleo em uma frigideira e quando estiver bem quente adicione a carne. Misture e refogue por cerca de 3 minutos, retire da frigideira e reserve.

Acrescente o óleo restante à frigideira e aqueça novamente.

Refogue nele o alho e o gengibre, misture bem e acrescente as tiras de cebolas e os pimentões. Refogue por um minuto e acrescente as tiras de carne novamente à panela.

Misture e adicione os brócolis. Cozinhe por 2 minutos.

Misture o caldo de carne com o molho de soja e a maisena restante. Acrescente a mistura e deixe engrossar.

Coloque o óleo de gergelim, misture bem e sirva com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/46174-carne-oriental-com-brocolis.html>