

BRÓCOLIS SABOROSO

INGREDIENTES

1 porção de brócolis
Água para cozinhar
Alho picado
cebola picada
3 fios de óleo
1 tomate picado
3 fatias de presunto ou apresuntado ou peito de peru
3 fatias de queijo mussarela ou prato ou branco
2 ovos inteiros
Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lavar e cortar o brócolis.

Colocar o brócolis para cozinhar com água.

Após o cozimento do brócolis escorrer a água.

Numa frigideira colocar o alho picadinho, a cebola picadinha e os fios de óleo, fritar o tempero e colocar o brócolis junto e o tomate picado com pele ou sem pele, mexer bem, colocar os dois ovos e mexer bem novamente.

Em um recipiente de sua preferência colocar o brócolis temperado e mexido com os os ovos, em cima colocar as três fatias de queijo de sua preferência e as três fatias de presunto.

Sal a gosto.

Servir como preferir.

Também pode-se usar como recheio de um lanche.

Acompanhamento de arroz ou macarrão.

Ou comer somente a porção feita.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50686-brocolis-saboroso.html>