

MACARRÃO COM BRÓCOLIS E ATUM

INGREDIENTES

- 1 maço de brócolis comum
- 2 latas de atum solido em óleo
- 100 g de azeitonas verdes fatiadas
- 1 cebola media picada
- 3 dentes de alho amassado
- 2 tomates sem pele e sem sementes picados
- Sal a gosto
- 500 g de macarrão parafuso
- Queijo parmesão ralado a gosto

MODO DE PREPARO

- Cozinhe o macarrão e reserve.
- Cozinhe o brócolis, corte-o e reserve.
- Em uma panela coloque o óleo das latas de atum, a cebola e o alho e deixe dourar.
- Em seguida coloque o atum e desmanche-o com uma colher.
- Acrescente o tomate, a azeitona e o sal.
- Por fim acrescente o brócolis picado e deixe cozinhar por 3 minutos em fogo baixo.
- Misture com o macarrão e sirva com queijo parmesão.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51352-macarrao-com-brocolis-e-atum.html>