

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 parmessão 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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