

MACARRÃO COM BRÓCOLIS E ATUM

INGREDIENTES

1 maço de brócolis comum

2 latas de atum solido em oléo

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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