

CARNE COM BRÓCOLIS

INGREDIENTES

1 cabeça pequena de brócolis japonês
500 g de filé mignon cortado em tirinhas
1 tablete de caldo de carne esfarelado
2 dentes de alho picados
1 cebola grande cortada em fatias medias
150 ml de água
50 ml de shoyu
3 colheres (sopa) de azeite
1 colher de sobremesa de óleo de gergelim
pimenta-do-reino moída a gosto
amido de milho para engrossar

MODO DE PREPARO

Separe o brócolis em buquês e pique em pedaços pequenos
Leve uma panela com água ao fogo e deixe ferver
Coloque 1 colher (sobremesa) de sal e adicione o brócolis
Deixe levantar a fervura e conte 3 minutos
Escorra a água em uma peneira e reserve
Misture a água, o shoyu, o amido e mexa para dissolver, reserve
Tempere a carne com o caldo de carne, o alho e a pimenta
Leve uma frigideira grande antiaderente ao fogo bem alto com o azeite, o óleo de gergelim e deixe aquecer bem
Junte a cebola e deixe refogar um pouco
Junte o brócolis e a mistura de shoyu, água e amido
Mexe bem até engrossar
Sirva em seguida com arroz

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/7400-carne-com-brocolis.html>