

Arroz frito com bróculos

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Vegetariano	Rápido	Fácil	"	Com a família	4 pessoas

Ingredientes

- 50ml de Gallo Azeite Subtil
- 240g de arroz agulha
- 200g de bróculos congelados
- 1 cubo de legumes
- Q.b. de dentes de alho

Modo de preparação

1. Comece por aquecer o caldo de legumes e, quando ferver, coza o arroz (cerca de 12 minutos).
2. Aqueça o azeite, e depois junte os dentes de alho laminados para fritar.
3. Junte os bróculos cortados em troços pequenos, e salteie-os.
4. Junte o arroz e salteie tudo junto, até os bróculos ficarem praticamente desfeitos.

Produtos utilizados



Subtil
Azeite

Veja também

Vegetariano · Médio · Fácil

Bowl de espinafres e couves de bruxelas

Vegetariano Médio Fácil

Beringela grelhada com queijo feta e ervas

Vegetariano Médio Médio

Abóbora no forno recheada com grão e cuscuz

Vegetariano Médio Fácil

Strudel de legumes de inverno

Vegetariano Médio Médio

Tomate assado com beringela e burrata

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide