



Arroz frito com bróculos



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Fácil



Custo
"



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
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

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