



# Frittierter reis mit brokkoli



*Categoria*  
Vegetariano



*Tempo de preparação*  
Rápido



*Dificuldade*  
Médio



*Custo*  
Wirtschaftlich



*Com quem?*  
Mit der Familie



*Nº de pessoas*  
4 pessoas

## Ingredientes

 50ml Gallo Olivenöl Suave

- 240g Spitzkornreis
- 200g tiefgefrorener Brokkoli
- 1 Würfel Gemüsebrühe
- Knoblauchzehen nach Belieben

## Modo de preparação

1

Gemüsebrühe bis zum Sieden erhitzen und Reis kochen (ungefähr 12 Minuten).

2

Erhitzen Sie das Olivenöl und braten Sie dann den in Scheiben geschnittenen Knoblauch an.

3

Fügen Sie den in kleine Stücke geschnittenen Brokkoli hinzu und glasieren Sie diesen.

4

Geben Sie den Reis hinzu und braten Sie alles zusammen solange an, bis der Brokkoli sich quasi aufgelöst hat.

## Produtos utilizados



*Suave*

Natives Olivenöl Extra

## Veja também



Mais receitas em

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide