



Arroz frito com bróculos



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Fácil



Custo
Econômico



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



50ml de Gallo Azeite Azeite

- 240g de arroz agulha
- 200g de bróculos congelados
- 1 cubo de legumes
- Q.b. 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



Azeite
Azeite

Veja também

Couscous de verão com feta e limão

 Vegetariano  Rápido  Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

 Vegetariano  Médio  Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

 Vegetariano  Médio  Fácil

Tofu picante com alga nori

 Vegetariano  Médio  Fácil

Falafel



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide