

# BRÓCOLIS REFOGADO COM LINGUIÇA CALABRESA E TOMATE

## INGREDIENTES

1 brócolis grande ou médio  
1 linguiça calabresa  
1 tomate  
2 colheres (sopa) de manteiga  
orégano  
pimenta-do-reino em pó  
sachê de tempero para arroz  
sal a gosto (opcional)

## MODO DE PREPARO

Deixe o brócolis em banho

Após 40 minutos retire

Para cortar tanto a linguiça calabresa quanto o tomate utilize a tábua para carne, corte 7 (Sete) fatias de linguiça e corte em cubinhos

Em uma panela acrescente duas colheres sopa de manteiga, coloque a linguiça e o tomate

Mexa até dourar a linguiça

Coloque o brócolis, orégano, pimenta

Se optar por colocar apenas o sal ponha à gosto

Desligue o fogo

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/875-brocolis-refogado-com-linguica-calabresa-e-tomate.html>