



# 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

*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*

---

 Vegetariano  Médio  Fácil

*Hummus com azeitonas e queijo de cabra*

---



Mais receitas em

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

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide