MACARRÃO COM BRÓCOLIS E ALMÔNDEGAS DA FÊ

INGREDIENTES

1 buquê grande de brócolis ninja

1 cebola média

5 dentes alho grande

700 gramas de carne moída de primeira

4 colheres (sopa) de farelo de aveia (ou farelo de pão ralado)

1 pacote de macarrão da sua preferência

Temperos: cominho, pimenta-do-reino moída, salsa, coentro, louro moído e sal.

MODO DE PREPARO

Corte em pequenos buquês e cozinhe no vapor

Pique 1 cebola em quadradinhos e refogue no óleo

Junte 3 dentes de alho amassados

Junte o brócolis cozido e tempere com sal, cheiro verde e coentro (ou qualquer tempero de sua preferência)

Mexa bem todos os ingedientes, mas devagar, para o brócolis não desfazer

Tempere a carne com 2 dentes de alho amassado ou picado, 1 pitada de cominho, 1 pitada de pimenta do reino, 1 pitada de louro em pó, salsa, coentro e sal a gosto

Misture bem todos os ingredientes

Misture novamente, acerte o sal se necessário

Utilize uma frigideira antiaderente

Coloque as almôndegas na frigideira e deixe

Certifique

Reserve

Cozinhe o macarrão de sua preferência e escorra

Misture todos os ingredientes em um tacho grande, ou panela

Acerte com sal, se necessário

A gosto, salpique queijo ralado (mussarela ou provolone) por cima

Sirva em seguida

Dica

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/3971-macarrao-com-brocolis-e-almondegas-da-fe.html