

# CARNE COM BRÓCOLIS

## INGREDIENTES

1 cabeça pequena de brócolis japonês  
500 g de filé mignon cortado em tirinhas  
1 tablete de caldo de carne esfarelado  
2 dentes de alho picados  
1 cebola grande cortada em fatias medias  
150 ml de água  
50 ml de shoyu  
3 colheres (sopa) de azeite  
1 colher de sobremesa de óleo de gergelim  
pimenta-do-reino moída a gosto  
amido de milho para engrossar

## MODO DE PREPARO

Separe o brócolis em buquês e pique em pedaços pequenos  
Leve uma panela com água ao fogo e deixe ferver  
Coloque 1 colher (sobremesa) de sal e adicione o brócolis  
Deixe levantar a fervura e conte 3 minutos  
Escorra a água em uma peneira e reserve  
Misture a água, o shoyu, o amido e mexa para dissolver, reserve  
Tempere a carne com o caldo de carne, o alho e a pimenta  
Leve uma frigideira grande antiaderente ao fogo bem alto com o azeite, o óleo de gergelim e deixe aquecer bem  
Junte a cebola e deixe refogar um pouco  
Junte o brócolis e a mistura de shoyu, água e amido  
Mexe bem até engrossar  
Sirva em seguida com arroz

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/8703-carne-com-brocolis.html>