

# Como fazer brócolis refogado

*Melhor receita que você vai encontrar na web. Legume fica tostado e crocante!*



Preciso confessar, aprendi tarde **Como fazer Brócolis**. Talvez porque sempre me chegou a mesa cozido demais, e bem sabemos que a cor que ele fica quando isso acontece, não é nada apetitosa. Mas sempre é tempo de aprender e hoje com muita satisfação compartilho essa receita.

**Como fazer Brócolis refogado**, dourado e sem perder sua adorável textura crocante é além de uma receita, uma dica que vai fazer qualquer pessoa amar brócolis. Normalmente são as crianças as grandes apreciadoras dessas pequenas arvorezinhas, mas tenho certeza de que até os mais resistentes vão querer provar.

A verdade é que cismeiei em preparar legumes dessa forma, a partir do momento em que comecei a fazer [Aspargos frescos na manteiga](#). O processo é muito semelhante, e uso o mesmo para fazer couve-flor, [quiabo](#), e qualquer outro legume que seja mais resistente ao cozimento. Os objetivos deste modo de preparo são: manter a cor viva do brócolis, dourar partes, manter o legume crocante. Espero que apreciem sem moderação!

## **Como fazer Brócolis refogado**

### ***Ingredientes***

- 1/2 brócolis;
- 1 colher de azeite de oliva;
- Sal a gosto.

### ***Modo de preparo***

Use uma frigideira antiaderente para preparar o brócolis. Lave e seque bem a metade de um brócolis. Divida em partes menores enquanto a frigideira aquece. Para saber se está na temperatura certa, coloque a mão sobre ela para verificar a temperatura. Se não conseguir ficar mais de 5 segundos com a mão em cima, coloque o azeite. Diminua um pouco o fogo e coloque os raminhos de brócolis para refogar.

Mexa a cada pouco, quando começarem a dourar na parte de baixo. O processo todo de cozimento não deve demorar mais do que cinco minutos, pois para ficar mais saboroso, ele deve ser dourado por fora (pelo menos em um lado) e verde vivo nas partes que não forem douradas. Prove se está ao seu gosto (para verificar se está crocante), quanto mais *al dente*, melhor! Quando estiver pronto, desligue e tempere com sal. Pode servir como acompanhamento de qualquer prato, assim como parte de uma salada. Couve-flor também fica delicioso se preparado desta mesma forma.

