



RECEITAS DA FIA

Salteado de Legumes oriental

www.receitasdafia.com/receitas/salteado-de-legumes-oriental

Aproveite o frescor e a simplicidade dos nossos Legumes Salteados. Uma explosão de cores e sabores em cada garfada, perfeito para uma refeição saudável e reconfortante. Experimente essa delícia hoje mesmo!

 20 min

 4 porções

Ingredientes

- 200 g de [vagem](#)
- 1 [cenoura](#)
- 1 [chuchu](#)
- 1 [abobrinha](#)
- Água o suficiente para cozimento
- 1 colher de sopa de manteiga ou azeite de oliva
- 3 colheres de [shoyu](#)
- 1 punhado de [gergelim](#) a gosto
- Salsinha a gosto

Modo de Preparo

1. Comece cortando a cenoura, a vagem e o chuchu em pedaços de tamanhos parecidos.
2. Em uma panela, adicione os legumes cortados e cubra com água.
3. Cozinhe os legumes até que fiquem al dente e em seguida escorra a água.
4. Em uma frigideira, aqueça a manteiga ou o azeite de oliva.
5. Adicione os legumes cozidos na frigideira aquecida e mexa para salteá-los por alguns minutos.
6. Acrescente o shoyu e o gergelim a gosto.
7. Finalize o prato adicionando salsinha picada para dar um toque especial.
8. Sirva o delicioso Salteado de Legumes com Sabor Intenso e aproveite!

www.receitasdafia.com