

Hortifruti União na cozinha

Brócolis à Portuguesa

1 maço de brocólis
2 colheres (sopa) de azeite de oliva
2 dentes de alho
4 ovos
2 colheres (sopa) de vinagre
sal e pimenta do reino a gosto

Cozinhar os brócolis em água e sal. Escorrer. Refogar o alho picado no azeite e misturar os brócolis mexendo bem. Temperar com o vinagre e a pimenta. Colocar os ovos sobre os brócolis e abafar com uma tampa por alguns minutos até embranquecer a clara. Retirar com cuidado para não romper os ovos e servir.

Rendimento: 6 porções
Tempo de preparo: 30 minutos