



Berbigões ao molho verde

Ingredientes (para 1 porção)

- 150-180 g de berbigões frescos
- 50 g de ervilhas congeladas
- 50 g de brócolis
- 1 dente de alho
- 1 colher (café) de farinha
- Salsinha picada
- 60 mL de caldo de peixe
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva virgem
- Pimenta
- Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Lavar o brócolis e retirar os talos.
2. Picar o dente de alho e refogar em uma frigideira com uma colher de azeite.
3. Após refogado, abaixar o fogo, adicionar a farinha e mexer por alguns minutos.
4. Adicionar o caldo, o brócolis e as ervilhas, e cozinhar por mais 5 ou 6 minutos.
5. Juntar os berbigões, tampar e cozinhar por mais alguns minutos, até que abram.
6. Adicionar a salsinha picada. Ajustar o sal e a pimenta.
7. Servir.