

Farofa de legumes

<http://sem lactose.com/index.php/2017/09/20/farofa-de-legumes/>

Última atualização em: 2/03/18

SG

SL

SO

SP

SS

VG

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:05](#)

[00:10](#)

[Baixa](#)

[04](#)

Apreendi a comer farofa quando vim para Brasília, já que os gaúchos consomem farofa de forma muito tímida e restrita aos churrascos dos finais de semana.

Eu adoro essa receita de farofa pois ela é super versátil e de rápido preparo (eu geralmente uso cebola e mais algum outro vegetal para diversificar). Ela acompanha bem pratos com vegetais ou com carnes. O meu acompanhamento favorito é a mandioca cozida. Ela fica maravilhosa com essa farofa! Para esta receita eu usei a cebola roxa, mas você pode usar qualquer cebola. O palmito foi uma opção que eu já tinha em casa. Esta receita também fica muito saborosa com pimentões ou cenoura em tirinhas.

Lucre vendendo doces sem glúten e sem lactose

Misturas de preparo simples e prático
Ingredientes nobres
Sabor e textura inigualáveis



Bake-in-Box

Compre online | Entregas para todo o Brasil

Ver produtos >

INGREDIENTES

- 1 cebola grande
- 4 palmitos pupunha cortados em tirinhas (se você encontrar o palmito fresco, é uma ótima opção)
- 1/2 xícara de farinha de mandioca fina
- sal e pimenta moída à gosto
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

PREPARO

1. Coloque o azeite na frigideira e adicione a cebola até dourar. Acrescente o palmito e logo em seguida a farinha e os temperos.
2. Mexa bem, teste o sabor e sirva quente.