

Farofa de legumes

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

Última atualização em: 21/09/17

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.



Vontade de comer um docinho?

Prepare em casa o seu doce favorito, sem glúten e sem lactose.

Receba nossas caixinhas com TUDO que você precisa para fazer uma sobremesa deliciosa e saudável para curtir com toda a família.

a loja online do Sem lactose.com

[Acesse a loja](#)

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.