

## Salteado de legumes



Ingredientes: 1 lata de cogumelos inteiros  
1 embalagem de couve de bruxelas, ervilhas, feijão verde e milho congelados  
1 unidade de courgette  
2 unidade de cenouras  
1 unidade de cebola picada  
2 unidade de dentes de alho picados  
0 totaste de endro e salsa  
0 totaste de sal  
0 totaste de molho inglês

### Instruções de preparação:

Faça um refogado com o azeite, o alho e a cebola picados. Deixe alourar. Junte a courgette com casca aos cubos, a cenoura e os cogumelos. Salteie até tudo estiver cozido. Junte os restantes legumes congelados, tempere com sal e deixe ao lume até estarem macios. Tempere com as ervas aromáticas, junte umas gotas de molho inglês, tape a frigideira e deixe ao lume por mais 2 minutos. Desligue o lume e sirva ainda quentes.  
Sugestões Adicionais: