

COUVE-FLOR AO FORNO

INGREDIENTES

1 couve-flor médio
2 colheres (sopa) de requeijão cremoso
2 ovos
100 g de mussarela
100 g de presunto
1 tomate sem pele bem picado
20 g de queijo parmesão ralado
2 colheres (sopa) de salsinha picada
1 colher (sopa) de molho inglês
manteiga para untar a forma
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela cozinhe a couve-flor ao vapor.

A couve-flor deve ficar "al dente".

Separe a couve-flor em florzinhas e distribua em um refratário untado com manteiga.

Polvilhe sal e pimenta a gosto sobre a couve-flor cozida.

Em uma travessa funda bata os ovos, o requeijão, o tomate picado, a salsinha e o molho inglês.

Acrescente sal e pimenta a gosto e misture tudo muito bem.

Pique o presunto e distribua sobre a couve-flor.

Distribua os ovos batidos sobre a couve-flor e cubra com as fatias de mussarela.

Polvilhe com o queijo parmesão ralado e leve ao forno, pré-aquecido, até gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/12977-couve-flor-ao-forno.html>