COUVE-FLOR OU BRÓCOLIS À MILANESA E ASSADOS

INGREDIENTES

1 couve-flor (ou brócolis) média

2 ovos inteiros

1 xícara de farinha de trigo

1 xícara de farinha de rosca

sal, pimenta em pó e orégano a gosto (temperos cultivados e processados em casa)

MODO DE PREPARO

Esta receita usa vegetais pré-cozidos (branqueados) e congelados.

Para preparar para o uso, cozinhe à vapor até perceber que as os ramos menores (inflorescências) já descongelaram e reserve.

Não deixe cozinhar demais.

Preaqueça o forno a 150º C.

Enquanto aguarda descongelar, prepare os outros ingredientes.

Bata os ovos ligeiramente com um garfo e acrescente sal, pimenta em pó e orégano.

Passe cada raminho (inflorescência), na farinha de trigo, depois nos ovos batidos e por último na farinha de rosca.

Unte uma forma e distribua-os para que não fiquem amontoados.

Coloque no forno por cerca de 10 minutos (ou até perceber que o raminho já esta sequinho por cima)

Retire do forno para virar a face e devolva para assar por mais 10 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13663-couve-flor-ou-brocolis-a-milanesa-e-assados.html