

COUVE-FLOR AO MOLHO BRANCO

INGREDIENTES

1 couve-flor média
1 colher (sopa) de manteiga ou margarina
1 colher (sopa) de farinha de trigo
500 ml de leite quente
3 colheres (sopa) de parmesão ralado
1 caixa de creme de leite
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
100 g de mussarela

MODO DE PREPARO

Corte a couve-flor em buquês, lave e reserve.
Em uma panela, coloque água com um pouco de sal e deixe ferver.
Adicione a couve-flor e deixe cozinar por 2 minutos.
Depois, escorra e deixe esfriar.
Em outra panela, derreta a manteiga e adicione a farinha.
Mexa até formar um creme.
Aos poucos, junte o leite e mexa sem parar até engrossar.
Acrescente o parmesão ralado e o creme de leite, sempre misturando bem.
Desligue o fogo.
Unte levemente um refratário com azeite.
Em seguida, coloque a couve-flor.
Espalhe sobre ela o molho branco e cubra com a mussarela ralada.
Leve ao forno preaquecido a 200° C e asse até a mussarela derreter e dourar.
Sugestão: sirva assim que sair do forno, com arroz, alguma carne e folhas (ex.: alface ou agrião).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13726-couve-flor-ao-molho-branco.html>