

ESCONDIDINHO LIGHT DE CARNE E COUVE-FLOR

INGREDIENTES

500 g carne moída
1 couve-flor média
1 berinjela grande
1 cenoura pequena (cortada em cubinhos)
1/2 pimentão (cortado em cubinhos)
1 tomate sem casca (cortado em cubinhos)
requeijão a gosto
queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO

Corte a couve-flor e cozinhe ela com pouco de sal, até ficar bem molinha.

Corte a berinjela ao meio e em seguida, em fatias finas, deixe-a de molho na água fria com sal, só pra tirar um pouco do amargor dela.

Cozinhe a carne moída com temperos a gosto (eu sempre faço a carne moída com: bacon, alho, cebola, pimentão, cenoura e tomate cortado bem pequeno)

Após a carne pronta, deixe a berinjela escorrer um pouco enquanto você amassa a couve-flor (pode ser com garfo, pois ela ficará bem molinha).

Em um refratário, coloque um fio de azeite no fundo e como uma lasanha, mescle as camadas entre: berinjela, carne moída, 2 colheres de requeijão.

Por último, coloque a couve-flor amassada por cima, acrescente mais uma pitada de sal e polvilhe queijo ralado por cima a gosto.

Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos ou até gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13792-escondidinho-light-de-carne-e-couve-flor.html>