# BRÓCOLIS E COUVE-FLOR AO FORNO

## INGREDIENTES

1 cebola cortada em cubinhos pequenos

4 dentes de alho amassados

1 colher de manteiga

2 colheres de azeite

1/2 couve-flor lavada e cortada grosseiramente de maneira a soltar as flores dos ramos

1/2 brócolis cortados grosseiramente como a couve-flor

400 ml de leite

1 colher (sopa) de amido de milho (maizena)

1 colher (sopa) de creme de leite para cozinhar

sal e pimenta a gosto

colorífico a gosto

100 g de queijo muçarela, e ou outro de sua preferência

100 g de presunto

1/3 de pimentão picadinho

50 g de queijo parmesão ralado

1 cubo de caldo de galinha

ervas aromáticas de sua preferência a gosto

1 peito de frango cortado em tiras

## MODO DE PREPARO

Coloque o brócolis e a couve-flor em uma panela cobertos com água e um pouco de sal.

Assim que começar a ferver conte 6 minutos, desligue, escorra a água e coloque em uma travessa.

Coloque o azeite numa panela e aqueça, junte metade da cebola frite um pouco.

Acrescente metade do alho, frite e depois coloque o frango picado.

Deixe dourar um pouco, acrescente o colorífico, as ervas, o sal e a pimenta e o pimentão.

Se necessário, coloque um fio de água para cozinhar bem o frango.

Assim que estiver cozido junte aos vegetais da travessa.

Em outra panela prepare o molho: aqueça a manteiga, frite o restante do alho, depois a cebola.

Coloque metade do leite e o cubo de caldo de galinha, deixe o leite aquecendo para derreter o cubo (em fogo médio).

Enquanto isso, na outra metade do leite, dissolva o amido.

Depois coloque na panela com leite quente e misture até formar um creme, desligue o fogo, junte o creme de leite e mexa bem.

Coloque junto aos vegetais, o presunto e o queijo muçarela e misture tudo.

Acrescente o creme por cima de tudo.

Coloque queijo ralado por cima e leve ao forno, 200° C, por 15 minutos, ou até dourar o queijo ralado de cima.

Sirva ainda quente!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14322-brocolis-e-couve-flor-ao-forno.html