

BOLINHO DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

2 ovos

2 xícaras (chá) de couve flor picada ou triturada

1/2 cebola picada

3 colheres (sopa) de salsinha picada

1/2 pacote de queijo ralado (de preferência ao queijo ralado fresco)

1/2 xícara de farinha de rosca

sal e pimenta do reino a gosto

óleo para untar

MODO DE PREPARO

Separa os buques da couve-flor e cozinhe por 4-5 minutos, até ficar macio mas não mole.

Escorra bem e seque com toalha de papel.

Usando uma faca, ou o liquidificador, corte em pedacinhos e separe 2 xícaras (chá) da couve-flor cozida e em pedacinhos.

Preaqueça o forno à 200°C. Unte uma assadeira antiaderente com o óleo.

Em uma tigela misture todos os ingredientes e amasse para incorporar.

Com o auxilio de 2 colheres de sopa faça os bolinho e coloque-os na assadeira.

Leve para assar por 15-18 minutos, virando no meio do tempo para dourar dos dois lados.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14817-bolinho-de-couve-flor.html>