

# COUVE-FLOR ASSADA

## INGREDIENTES

- óleo de coco a gosto
- 1 colher (sopa) ou azeite de oliva
- 1 cabeça de couve-flor
- 1 pote de iogurte natural
- 1 limão, suco e raspas
- 2 colheres (sopa) de pó de pimenta chili (ou paprica picante)
- 1 colher (sopa) de cominho
- 1 colher (sopa) de alho em pó ou alho moído
- 1 colher (chá) de curry em pó
- 2 colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta preta

## MODO DE PREPARO

Em uma tigela misture o iogurte com as raspas de limão e suco, o chili, o cominho, o alho, o curry, o sal e a pimenta.

Passe a mistura na couve-flor.

Coloque a couve-flor no forno preaquecido e asse até que a superfície esteja seca e dourada, entre 30 a 40 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20297-couve-flor-assada.html>