

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>