

# COUVE-FLOR NO FUBÁ

## INGREDIENTES

1 couve-flor

1 xícara de leite

água suficiente para o cozimento

sal a gosto

2 ovos batidos

fubá suficiente para empanar

## MODO DE PREPARO

Corte a couve-flor em buquês.

Coloque os buquês em uma panela e adicione o leite, uma pitada de sal e água suficiente para cobri-los. Leve ao fogo até que os buquês estejam cozidos (não muito moles).

Escorra os buquês, passe-os nos ovos batidos com uma pitada de sal e depois no fubá.

Coloque óleo na frigideira e frite-os até estarem dourados.

Se desejar, coloque um pouco mais de sal após estarem fritos.

Escorra-os em papel absorvente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/21367-couve-flor-no-fuba.html>