

PEITO DE FRANGO DESFIADO COM COUVE-FLORES AO FORNO (LÚCIO CEZAR)

INGREDIENTES

- 1 peito de frango, temperado ao seu gosto, cozido e depois desfiado
- 1 colher (sopa) de azeite
- 2 dentes de alho amassadinhos
- 2 colheres (sopa) de salsa picadinha
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picadinha
- azeitonas picadinhas a gosto
- 1 cabeça média de couve-flor cozida al dente e depois de fria, separada em pequenos floretes
- 1 copinho de requeijão cremoso, 220 g
- 2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
- sal a gosto
- batata-palha para acompanhar

MODO DE PREPARO

MONTAGEM:

Montagem: Unte um pirex com azeite e coloque os floretes de couve-flor.

Por cima, espalhe o peito de frango desfiado.

Por cima do peito de frango desfiado, vá colocando colheradas do requeijão cremoso (um separada da outra).

Salpique o queijo parmesão e decore a gosto.

Leve ao forno médio 200° C, por aproximadamente 20 minutos, ou até que fique douradinho, o tempo de forno depende do tipo de fogão.

Sirva quente e colocando batata-palha por cima (opcional).

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21528-peito-de-frango-desfiado-com-couve-flor-ao-forno-lucio-cezar.html>