

COUVE-FLORES GRATINADA MAIS SIMPLES DO MUNDO

INGREDIENTES

1 couve-flor média
2 ovos
1 caixa de creme de leite
100 g queijo parmesão ralado
temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a couve-flor despedaçada em água e sal até ficar bem molinha.
Escorra bastante e coloque-a direto no refratário onde irá ao forno.
Misture a ela a manteiga e reserve.
Bata as duas claras em neve bem firme.
Misture as gemas com uma colher de pau ou espátula, em seguida, o creme de leite e o queijo parmesão.
Reserve um pouco do queijo para cobrir.
Misture tudo devagar com a espátula ou colher de pau até envolver bem toda a couve-flor.
Cubra bem com o queijo ralado.
Leve ao forno pré-aquecido por 10 a 15 minutos, a 200° C até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23362-couve-flor-gratinada-mais-simples-do-mundo.html>