

# CREME DE COUVE FLOR

## INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de água fervente

500 g de couve-flor cortada em buquês

10 dentes de alho sem casca cortados ao meio

sal a gosto

1/2 xícara de (chá) de queijo parmesão ralado fino

pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque a água fervente, a couve-flor, o alho e tampe.

Cozinhe em fogo médio até a couve-flor ficar macia (cerca de 10 minutos).

Apague o fogo e despeje o conteúdo da panela no liquidificador.

Acrescente o queijo parmesão, o sal e a pimenta-do-reino a gosto e bata bem até ficar homogêneo.

Retire do liquidificador e sirva como sopa ou em outros pratos em substituição ao molho branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23677-creme-de-couve-flor.html>