

ARROZ DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

700 g de couve-flor limpa separada em buquês (7 xícaras de chá)

1/2 colher (sopa) de azeite

1/2 colher (sopa) de alho picado

1/2 xícara (chá) de cebola picada (80 g)

3/4 xícara (chá) de água fervente

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em um processador, coloque 700 g de couve-flor limpa separada em buquês e pulse até ficar com aparência de grãos de arroz.

Em uma panela, em fogo médio coloque 1/2 colher (sopa) de azeite e refogue 1/2 colher (sopa) de alho picado e 1/2 xícara (chá) de cebola picada por aproximadamente 2 minutos.

Acrescente a couve-flor processada, 3/4 de xícara (chá) de água fervente e sal a gosto.

Tampe a panela, abaixe o fogo e deixe cozinhar por 10 minutos ou até a água secar.

Sirva em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26290-arroz-de-couve-flor.html>