

# COUVE-FLOR INTEIRA GRATINADA

## INGREDIENTES

1 couve-flor inteira (sem as folhas)  
1 lata de creme leite  
700 ml de leite  
1 cebola média inteira  
3 dentes de alho  
1 colher de sopa de margarina  
1 colher de sopa de amido de milho  
150 g de bacon cortados em cubos  
200 g de queijo mussarela  
100 g de peito de peru  
sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

### MOLHO:

Molho: Para o molho branco, pique a cebola e o alho em pequenos pedaços.  
Refogue-os na margarina com sal e tempero a gosto (utilizo pimenta-calabresa).  
Reserve 1/2 copo de leite com o amido de milho e misture bem.  
O restante do leite junte ao refogado.  
Quando estiver para levantar fervura, adicione o leite com amido e mexa, até adquirir cremosidade de molho.  
Desligue o fogo, adicione o creme de leite e misture.

### MONTAGEM:

Montagem: Em um recipiente fundo, coloque a couve-flor.  
Faça pequeno rolos com fatias de mussarela e de peito de peru.  
Recheie a couve-flor, colocando as fatias de frios entre os talos.  
Adicione o molho por toda parte, para que fique totalmente coberto.  
Cubra o molho com queijo mussarela e o bacon.  
Leve ao forno para gratinar.  
Sirva com arroz branco.  
Pode ser levado ao forno micro-ondas por 5 minutos, porém cubra o recipiente com papel filme.

Recheie a couve-flor com presunto e queijo, camarão, lombinho defumado, peito de frango ou linguiça calabresa.

Fica muito delicioso.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27596-couve-flor-inteira-gratinada.html>