

# PENNE PARMESÃO COM COUVE FLOR E TOMATES

## INGREDIENTES

6 galhos de couve-flor médias  
12 tomates cerejas  
4 colheres sopa cheias de queijo parmesão  
2 xícaras cheias de macarrão penne  
azeite  
sal  
pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma panela média cozinhe a couve-flor com uma pitada de sal, não precisa cobrir completamente.

Cozinhe até que o caule fique mais mole.

Leve a couve-flor ao mixer e adicione uma xícara e meia da água do cozimento.

Bata até que só haja os flocos de couve-flor, deixe descansando.

Corte os tomates grosseiramente e, em uma panela grande, refogue em azeite até soltar bem o caldo.

Adicione a couve-flor processada com quase toda a água e deixe ferver.

Após atingir a fervura abaixe o fogo e coloque o queijo parmesão, este irá se incorporar ao molho que deve começar a ficar mais denso.

Coloque o macarrão para cozinhar no molho.

Adicione sal e pimenta a gosto, experimentando para ver se está no ponto, não coloque muito sal porque o queijo vai apurar um pouco ainda.

Aumente o fogo e cozinhe até que o macarrão esteja 'al dente', se a água abaixar muito durante este processo, adicione água fervente.

Desligue o fogo e mexa bem para incorporar todos os ingredientes.

Sirva as porções em travessas pequenas, deixando descansar um pouco antes de servir.

Na hora de comer, mexa novamente na travessa para incorporar os ingredientes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28437-penne-parmesao-com-couve-flor-e-tomates.html>