

COUVE-FLORES À MILANESA COM FARINHA DE ROSCA E QUEIJO PARMESÃO

INGREDIENTES

1 couve-flor média
3 ovos
4 colheres (sopa) de farinha de rosca
2 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado
sal a gosto
óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Separe os 'bouquets' da couve-flor e cozinhe até que fiquem 'al dente'.

Escorra e deixe esfriar.

Bata as claras em neve, coloque as gemas e bata mais um pouco.

Coloque uma pitada de sal e reserve.

Em um prato coloque a farinha de rosca e o queijo parmesão e misture-os.

Pegue cada 'bouquet' da couve-flor, passe no ovo batido, na farinha de rosca com queijo parmesão e frite, virando com cuidado quando a parte de baixo estiver douradinha.

Sirva quentinho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/29972-couve-flor-a-milanesa-com-farinha-de-rosca-e-queijo-parmesao.html>