

SALADA SURPRESA DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

1 abobrinha média pequena

4 batatas inglesas médias

1 pacote de brócolis congelado (300 g)

2 pacotes de couve-flor congelada (300 g cada)

1 tablete de caldo de carne

1 dente de alho amassado

1 cebola pequena picada

óleo

pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Descasque e corte em fatias finas a abobrinha e deixe de molho em água pura na geladeira por duas horas.

Descasque e corte em pedaços grandes as batatas.

Em uma panela refogue o alho e a cebola com uma colher de sopa de óleo.

Acrescente cerca de 3 xícaras de água, após começar a ferver dissolva o tablete de caldo de carne.

Coloque as batatas e a abobrinha (despreze a água do molho) e deixe cozinhar até as batatas ficarem macias (cerca de 10 minutos).

Tire com o auxílio de uma escumadeira ou colher grande os legumes do caldo e coloque em um refratário que irá servir a salada.

Deixe um pouco de caldo nos legumes para não ressecar.

Ainda com o caldo no fogo coloque o brócolis e a couve-flor congelada para cozinhar.

Após levantar fervura cozinhe por cerca de 10 minutos.

Retire e coloque em cima das batatas e abobrinhas cozidas.

Sirva quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/30256-salada-surpresa-de-couve-flor.html>