

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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