

# CALDINHO DE COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

### PARA SERVIR:

Para servir: 50 g de queijo tipo parmesão ralado

Refogado de camarão

Croutons

### CALDINHO:

Caldinho: 1 colher das de sopa de azeite

2 dentes de alho amassados

1 xícara das de chá de cebola cortada em cubos bem pequenos

1 folha de louro

800 g de floretes de couve flor a ferventados em água e sal

1 envelope de caldo de legumes em pó 0% de gordura

800 ml de leite desnatado

500 ml da água de cozimento da couve flor

1 lata de creme de leite light

2 colheres das de sopa de farinha de trigo

150 ml de vinho branco seco

Sal, pimenta-do-reino branca, pimenta vermelha e noz-moscada ralada a gosto

### REFOGADO DE CAMARÃO:

Refogado de camarão: 1 colher das de sopa de manteiga ou margarina

500 g de camarões limpos, temperados com sal e vinho branco seco

1 xícara das de chá de cebola cortada em cubos bem pequenos

2 tomates italianos sem pele e cortados em cubos bem pequenos

2 colheres das de sopa de coentro fresco bem picado (ou salsinha)

Sal, pimenta e temperos a gosto

### CROUTONS:

Croutons: 4 fatias de pão de forma, cortado em cubos bem pequenos

2 colheres das de sopa de leite

1 colher das de sobremesa de orégano seco

2 dentes de alho amassados em pasta

Sal, pimenta-do-reino branca ralada a gosto

## MODO DE PREPARO

### CALDINHO:

Caldinho:Em uma panela grande aqueça os azeites e frite o alho e a cebola. Junte a folha de louro, metade dos floretes aferventados, o caldo de legumes e refogue bem. Acrescente o leite e deixe ferver, reserve.

À parte, processe no liquidificador o restante da couve flor, a água do cozimento, o creme de leite e a farinha de trigo.

Bata bem até obter um creme liso e homogêneo, junta ao refogado e volte ao fogo mexendo constantemente até ferver e engrossar. Deixe cozinhar por cinco minutos e bata com um mixer por dois minutos.

Por último acrescente o macarrão e os ingredientes restantes e deixe abrir fervura.

### REFOGADO DE CAMARÃO:

Refogado de camarão:Em uma panela aqueça a manteiga e refogue o alho e a cebola. Junte os camarões e frite rapidamente. Acrescente os tomates, o coentro e tempere a gosto. Deixe ferver por mais alguns minutos e reserve.

### CROUTONS:

Croutons:Reserve o pão e misture bem os ingredientes restantes. Em seguida regue os cubos de pão com esta mistura e leve ao forno a 180°C para dourar.

### MONTAGEM:

Montagem:Coloque o caldinho em cumbucas.

Cubra com uma porção do refogado de camarão e sirva com croutons.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32101-caldinho-de-couve-flor.html>