

# TORTA SOUFLÉ DE COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

- 2 ovos levemente batidos
- 2 colheres (sopa) de leite (eu usei leite de soja)
- 1 colher (sopa) azeite
- 2 colheres (sopa) farinha de trigo
- 2 colheres (sopa) queijo parmesão ralado
- 1 envelope de caldo de legumes (ou outro sabor de sua preferência) em pó
- 1 colher (café) fermento em pó
- 2 xícaras de couve-flor picada em pedacinhos e cozida

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a couve-flor picadinha e reserve. Pode cozinhar com um pouco de sal.

Misture todos os demais ingredientes com fuê em um recipiente de vidro.

Unte um refratário com azeite, despeje a mistura, salpique queijo parmesão ralado por cima e leve ao forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até que fique dourado por cima (estará no ponto).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32257-torta-soufle-de-couve-flor.html>