

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 picadinho 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://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/32257-torta-soufle-de-couve-flor.html>