

# SOUFLÉ DE FRANGO COM COUVE-FLOR

## INGREDIENTES

1/2 litro de leite  
1/2 kg de filé de frango  
1 couve-flor  
1 tablete de caldo de galinha  
4 colheres de farinha trigo  
2 colheres de margarina  
1/2 cebola  
massa de lasanha pronta  
queijo mussarela  
presunto  
temperos à gosto (orégano, sal, pimenta)

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, cozinhe o frango com o tablete de caldo de galinha.

Após cozido, desfie o frango deixando uns pedacinhos maiores.

Dica: desfie o frango na batedeira, é rápido e prático.

Para o molho, frite a cebola na margarina e misture a farinha de trigo.

Coloque o leite e acrescente o frango e a couve-flor já cozida, mexendo sempre.

Tempere o molho a gosto.

Em um refratário, coloque uma camada do molho, a massa de lasanha, uma camada de presunto e complete com o molho. Por cima, coloque uns pedaços da massa de lasanha e a mussarela.

Leve ao forno para gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33761-soufle-de-frango-com-couve-flor.html>