

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>