

SOUFLÉ DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

1 couve-flor inteira
1/2 cebola picada
1 colher de sopa de azeite
1 copo de 250 ml de leite
1 colher de sopa de farinha de trigo
2 colheres de sopa de requeijão
1 caixa de creme de leite
pimenta-do-reino a gosto
sal a gosto
queijo parmesão ralado para polvilhar
presunto picado (opcional)

MODO DE PREPARO

Em uma panela cozinhe a couve-flor.

Caso prefira, pode cozinhá-la no vapor, a couve-flor ficará mais durinha.

Reserve a couve-flor.

Para o molho branco, doure a cebola no azeite.

Misture o leite com a farinha de trigo, até a farinha dissolver e despeje na panela.

Não pare de mexer para não embolar.

Se ficar muito grosso, acrescente mais leite e se ficar ralo, acrescente um pouco mais de farinha de trigo.

Acrescente o requeijão, o creme de leite, sal e pimenta. Caso queira, adicione presunto, frango ou misture mais legumes, como cenoura.

Coloque num refratário a couve-flor partida em pedaços e despeje o molho branco.

Cubra com queijo parmesão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37829-soufle-de-couve-flor.html>