

# COSTELA DE PORCO COM SOUFLÉ DE COUVE- FLOR, QUEIJO MINAS E PALMITO

## INGREDIENTES

### COSTELA DE PORCO:

Costela de Porco: 1 kg de costela de porco

6 a 8 dentes de alho grandes

vinagre

azeite

sal

orégano

cheiro verde

### SOUFLÉ:

Souflé: 1 couve -flor

3 ovos

2 colheres de sopa de requeijão

cheiro verde

1 caixa de creme de leite

palmito pupunha cortado em pedaços

queijo minas em cubos

sal

queijo parmesão

## MODO DE PREPARO

### COSTELA:

Costela: Na véspera faça o tempero batendo todos os ingredientes em um mix.

Passa na costela, embrulhe em papel alumínio e coloque na geladeira.

No dia seguinte, é só colocar no forno. Deixe 40 minutos, com o papel alumínio fechado, depois abra e deixe mais 10 minutos.

### SOUFLÉ:

Souflé: Enquanto a carne estiver no forno, cozinhe a couve-flor.

Misture com as gemas, o creme de leite, o requeijão, o cheiro verde e o sal. Bata tudo no liquidificador ou em um mix.

Depois de batido, misture os pedaços de palmito e queijo minas.

Bata as 3 claras em neve e misture no soufflé.

Salpique o parmesão ralado.

Leve ao forno alto por mais ou menos 20 minutos ou até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39037-costela-de-porco-com-soufle-de-couve-flor-queijo-minas-e-palmito.html>