

COUVE-FLOR À MILANESA

INGREDIENTES

1 couve-flor

2 ovos

100 g de queijo parmesão ralado fresco

1/2 xícara de leite

Farinha de rosca para empanar

pimenta-do-reino moída a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a couve-flor na água com sal até ficar bem macia, ou a gosto.

Bata os ovos ligeiramente com um garfo e acrescente sal e pimenta-do-reino moída (a gosto).

Acrescente o leite e o queijo parmesão ralado.

Passa cada floquinho de couve-flor na mistura, e depois na farinha de rosca.

Frite em óleo quente

Sirva e bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39378-couve-flor-a-milanesa.html>