

# BRÓCOLIS E COUVE FLOR AO MOLHO BRANCO DE ATUM

## INGREDIENTES

1 maço médio de brócolis tipo ninja em buquês  
1 maço médio de couve flor em buquês  
3 colheres de sopa de manteiga  
2 dentes de alho bem picadinhos  
1 cebola pequena picadinha  
2 colheres de sopa de farinha de trigo  
1 xícara de leite  
1 lata de atum  
1 caixa de creme de leite  
150 g de presunto  
150 gramas de mussarela  
1 tomate  
sal e tempero a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe a couve-flor e o brócolis.

Escorra e coloque em um tabuleiro e reserve.

Coloque em uma panela a manteiga e acrescente o alho, a cebola, sal e temperos.

Coloque a farinha de trigo e mexa bem para não empelotar, aos poucos adicione o leite, o atum e o creme de leite, deixe ferver por 5 minutos.

No tabuleiro espalhe os pedaços do brócolis e couve flor.

Coloque o molho branco espalhando bem sobre o brócolis e couve flor.

Coloque a mussarela e o presunto.

Para finalizar coloque rodela de tomate e salsinha.

Leve ao forno médio por 15 a 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40178-brocolis-e-couve-flor-ao-molho-branco-de-atum.html>