

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 uns 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 rodelas 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>