

# CREME DE COUVE-FLORES À MINHA MODA

## INGREDIENTES

1 couve-flor média  
1/2 litro de leite  
3 colheres de sopa de maizena  
1 cebola média bem picada  
1 litro de caldo de frango  
4 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 dente de alho socado  
1 caixinha de creme de leite  
1 pitada de noz moscada  
1 pitada de açúcar  
Salsa para decorar  
Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

## MODO DE PREPARO

Lavar muito bem a couve-flor.  
Cozinhe no caldo de frango e reserve.  
Separe umas flores .  
Numa panela coloque o azeite, a cebola e o alho bem picadinhos para refogar.  
Bata no liquidificador a couve- flor cozida.  
Leve à panela com o alho e a cebola refogados.  
Quando começar a ferver, abaixe o fogo.  
Misture a maizena ao leite  
Acrescente à panela, mexendo sempre.  
Quando começar a engrossar coloque a noz moscada, o açúcar, o sal e a pimenta-do-reino branca .  
Misture bem e junte as flores reservadas.  
Por último junte o creme de leite, misture e desligue o fogo.  
Decore com salsa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/40840-creme-de-couve-flor-a-minha-moda.html>