

COUVE-FLORES DE FORNO GRATINADA

INGREDIENTES

1 couve-flor grande

1 pacote de molho branco

1/4 queijo branco ralado

frango desfiado ou carne moída ou camarão ou legumes

cebola e alho

MODO DE PREPARO

Corte a couve flor em buquês, lave, cozinhe e reserve.

Aqueça o forno.

Pique o alho e a cebola e doure na manteiga.

Acrescente o frango desfiado / carne moída / camarão / legumes ou outro de sua preferência.

Deixe refogar um pouco, acrescente o molho branco e um pouco do queijo ralado.

Espere o queijo derreter e acrescente a couve-flor.

Unte uma forma com óleo ou manteiga.

Coloque tudo na forma, cubra com o queijo ralado e leve ao forno para gratinar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42868-couve-flor-de-forno-gratinada.html>