

COUVE-FLOR EMPANADA

INGREDIENTES

1 couve-flor

3 ovos

3 colheres de farinha de trigo sem fermento

½ copo americano de leite

Sal a gosto

Óleo para fritar

MODO DE PREPARO

Cozinhe a couve-flor inteira em água fervente com um pouco de sal.

Ao amaciar retire do fogo e corte os talos. Reserve.

Bata os ovos e as gemas ligeiramente.

Coloque uma pitada de sal aos ovos e acrescente a farinha de trigo.

Adicione o leite ao mesmo tempo que a farinha.

O ponto não deve ser nem muito mole nem muito consistente. Mergulhe os talos na massa e frite no óleo quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47322-couve-flor-empanada-2.html>