COUVE-FLOR AO MOLHO DE MILHO VERDE

INGREDIENTES

1 couve-flor pequena ou grande você é que escolhe

1 e 1/2 xícaras de leite

1 colher de sopa de farinha de trigo

1 colher de sopa de manteiga ou margarina

1 cebola picada

1 alho picado pode ser daquele que jà vem picado ai coloca uma colherinha de café

1 lata de milho verde

1 caldo de galinha ou carne

Se quiser pode colocar bacon frito, presunto picado,queijo picado ou ralado no final

MODO DE PREPARO

Em uma panela cozinhe a couve com o caldo de sua preferencia e reserve.

No liquidificador bata o leite,o trigo e metade da lata de milho coe tudo e depois misture com a cebola e o alho já fritos na panela, deixe ferver até formar um creme.

Depois jogue por cima da couve cozida em uma travessa, coloque queijo e leve ao forno até derreter o queijo.

Depois é só fazer um arroz e uma saladinha verde com tomate picado, queijo branco, umas azeitonas e está tudo pronto e gostoso.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48354-couve-flor-ao-molho-de-milho-verde.html