

COUVE-FLOR GRATINADA COM RÚCULA (VEGETARIANA)

INGREDIENTES

1 cabeça de couve-flor cortada

1 maço de rúcula em tiras finas

1 1/2 colher de sopa de óleo vegetal

1 cebola média picada

1 colher de sopa açafrão em pó

1 colher de sopa de gengibre picado

2 dentes de alho, picados

2 colheres de sopa de farinha de soja (ou farinha de arroz)

1 lata de leite de coco

Sal e pimenta a gosto

1/2 xícara de panko (é uma farinha de rosca japonesa, parecida com a nossa porém mais grossa e deixa o alimento mais crocante, você pode usar pão assado e triturado em flocos grossos se não achar no mercado)

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 300°C.

Aqueça água em uma panela funda e coloque o couve junto com as rúculas para a ferventar temperando a água com 1 colher de sal.

Aqueça o óleo vegetal em uma panela média. Adicione a cebola e cozinhe até ficar macio. Adicione o alho, açafrão e gengibre e cozinhe por mais alguns minutos. Junte a farinha de soja e cozinhe rapidamente, mexendo sempre. Aos poucos adicione o leite de coco e misture bem. Leve a mistura ao fogo e deixe ferver por alguns minutos até o molho engrossar ligeiramente. Adicione sal e pimenta a gosto.

Faça camadas com a couve-flor branqueados e os verdes da rúcula murchas com o molho. Despeje tudo em uma assadeira e cubra com as migalhas panko. Asse no forno médio (180°C) até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50015-couve-flor-gratinada-com-rucula-vegetariana.html>