

SOUFLÉ DE COUVE-FLOR RÁPIDO

INGREDIENTES

4 colheres de Qualy

Farinha de trigo

Creme de leite

3 claras

1/2 pacote de queijo ralado

Couve-flor

MODO DE PREPARO

Derreta as 4 colheres de qualy em uma frigideira, acrescente a farinha de trigo até engrossar e apague o fogo.

Misture o creme de leite e as claras em um pote, acrescente o queijo ralado.

Coloque o conteúdo do pote na frigideira ainda desligada.

Em um refratário com a couve-flor cortada em pequenos pedaços, jogue o conteúdo da frigideira. É importante que a couve-flor esteja toda coberta pelo creme, pois ela irá cozinhar no forno.

Leve ao forno até a couve-flor estar cozida, mais ou menos 30 minutos.

Pode incrementar colocando pequenos cubos de queijo minas e presunto entre os pedaços de couve-flor, fica bem legal também.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51251-soufle-de-couve-flor-rapido.html>