

# COUVE-FLOR TOQUE DE KÁTIA

## INGREDIENTES

1 couve flor  
200 g de mussarela  
3 tomates sem sementes picados em cubos  
200 g de azeitonas verdes picadas  
Cheiro verde picado o quanto baste  
Orégano o quanto baste  
1 envelope de sazón vermelho  
Tempero batido (alho e cebola)  
Sal a gosto  
Tempero pronto se quiser  
Azeite o quanto baste

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o couve-flor na panela de pressão com um pouco de água e um pouco de leite, para ele ficar branquinho, uns 5 minutos.

Depois de cozido, escorra, jogue um pouco de água fria.

Coloque o couve-flor, cortado em uma frigideira funda e que tenha tampa.

Em uma saladeira coloque, os tomates, as azeitonas, o cheiro verde, o tempero batido, 1 colher de chá rasa e o sazón, experimente o sal, misture tudo.

Jogue por cima do couve flor, regue com o azeite e salpique o orégano.

Tampe e leve ao fogo baixo e tampado, até dar uma murchada no tomate.

Cubra com a muzarela e espere derreter um pouco.

Sirva com arroz branco e salada.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/51797-couve-flor-toque-de-katia.html>