LASANHA DE COUVE-FLOR E FRANGO

INGREDIENTES

1 couve flor grande

1 peito de frango

1 lata de milho verde

100 g de azeitonas

1 ou 2 latas de creme de leite

100 ml de leite integral

1 pacote de queijo parmesão

1 pacote de orégano

200 g de presunto

200 g de mussarela

1 cebola grande (picada em cubos medios)

1 pimentao (picado em cubos)

1 cebolinha

1 salsinha

150 g de champingnon

2 colheres de manteiga/margarina

1 sachê de sazón amarelo

MODO DE PREPARO

MOLHO:

Molho:Refogue a cebola e pimentao na manteiga com alho e sal.

Coloque o peito na panela com os temperos.

Despeje as 100ml de leite e misture bem,acrescente o creme de leite até formar uma espécie de molho.

Em fogo brando adicione aos poucos o queijo parmesao no molho a gosto.

Coloque todo o sazon amarelo no molho (misture sempre).

Coloque milho verde, azeitona e o champingnon e orégano (misturando sempre).

Despeje a cebolinha e a salsinha picadas no molho.

Desligue o fogo.

MONTAGEM:

Montagem:Com o recheio/molho ainda quente, pegue uma travessa de vidro (que possa ir ao forno), faça uma camada com o recheio/molho sobre a travessa.

Forre com uma camada de presunto e mussarela.

Coloque a couve flor e mais uma camada de molho, salpique um pouco mais de orégano e parmesao durante a montagem, continue alternando até o recheio acabar .

Depois leve ao forno pre aquecido por aproximadamente 20 minutos.

Se seu forno for muito forte,deixe somente 15 minutos.

Ponto exato de desligar quando o queijo mussarela derreter totalmente sobre a couve flor.

Forno alto: 20 a 25 minutos

Forno médio: 25 a 30 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54924-lasanha-de-couve-flor-e-frango.html