

# 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 champignon  
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 sazón amarelo no molho (misture sempre).

Coloque milho verde, azeitona e o champignon 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 parmesão durante a montagem, continue alternando até o recheio acabar .

Depois leve ao forno pré 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>