

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 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

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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