

Pratos Principais | Acompanhamentos

Couve-Flor com Cebolinho

70 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

1 kg de couve-flor
2 c. de sopa de manteiga
1 l de água
1 c. de sopa de farinha
2 gemas de ovo
2 c. de sobremesa de cebolinho (picado)
300 ml de Natas Longa Vida Original
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha

Informação nutricional

Energia	253,8 kcal	13%*
Proteínas	8,5 g	17%*
Lípidos	20,6 g	29%*
Hidratos de Carbono	8,7 g	3%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Corta-se o pé e as folhas verdes da couve-flor e deixa-se em água fria, temperada com sal e vinagre, durante uma hora.
2. Ponha a ferver a água com o cubo de galinha MAGGI e coza a couve-flor com os raminhos para cima e tapada, durante 20 minutos.
3. Derreta a manteiga, polvilhe-a com farinha, aloure-a, mexendo sempre, e junte pouco a pouco 3,5 dl do caldo da cozedura da couve-flor.
4. Continuando a mexer, deixe cozer o molho durante 5 minutos.
5. Bata as Natas Longa Vida Original com as gemas de ovo, o sal, a pimenta, a noz moscada e um pouco de molho quente.

6 Tire o molho do lume e junte-lhe esta mistura.

7 De seguida, junte a couve-flor ao molho e aqueça tudo outra vez, mas sem deixar ferver.

8 Leve ao fonro a gratinar e sirva com cebolinho picado.