



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 forno a gratinar e sirva com cebolinho picado.