

RECEITAS SUPERMERCADO BEIRA ALTA

COUVE-FLOR GRATINADA



Dificuldade

Fácil



Preparo

45 min



Rendimento

3 porções

INGREDIENTES

1 couve-flor pequena ½ litro de leite 1 ½ colher (sopa) de farinha de trigo 1 ½ colher (sopa) de manteiga ½ cebola descascada 1 folha de louro sal e noz-moscada a gosto 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Lave a couve-flor muito bem sob água corrente. Corte os cabos da couve-flor e transfira os talos para uma tigela com água fria. Reserve. Coloque o leite, a cebola descascada e a folha de louro numa panela. Leve ao fogo médio e, quando ferver, desligue. Retire a cebola e a folha de louro. Desligue o fogo e reserve a panela com o leite. Numa panelinha, coloque a manteiga e leve ao fogo baixo para derreter. Acrescente a farinha de trigo e mexa, sem parar, por 3 minutos ou até obter uma pasta bege escuro. Retire do fogo. Volte a panela com o leite ao fogo baixo e adicione a pasta de manteiga aos poucos. Misture bem com um batedor de arame, sem parar de mexer. Continue misturando sem parar por 15 minutos ou até que o leite adquira a consistência de molho, mas não muito grosso. Cuidado: se você parar de mexer, o molho empelotará. Tempere com sal e noz-moscada. Disponha os cabinhos de couve-flor sobre uma travessa refratária. Regue com o molho branco e polvilhe com o parmesão ralado. Leve ao forno preaquecido para gratinar por 20 minutos. Sirva a seguir.

