



Couve-flor gratinada



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:30

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Leite	2 xícaras (chá)	400 ml
Molho branco bechamel AJINOMOTO®	4 colheres (sopa)	40 g
Couve-flor (cortado em floretes pré-cozida, branqueada)	1 maço	600 g
Tempero Sazón® Profissional Legumes e Arroz	2 colheres (chá)	10 g
Ovo (cozido e picado)	2 unidades	100 g
Salsa (picada)	1 colher (sopa)	5 g
Muçarela (ralada)	1 xícara (chá)	100 g
Queijo parmesão (ralado)	meia xícara (chá)	50 g
Tomate (sem pele, sem sementes, em cubos)	meia xícara (chá)	150 g

Modo de Preparo

1. Em uma panela pequena, coloque 350 ml de leite e leve ao fogo alto até ferver. Em uma bowl pequeno, misture o restante do leite com o Molho Branco Bechamel Ajinomoto® e junte ao

leite fervido previamente, mexendo sem parar até encorpar. Retire do fogo e reserve.

2. Em uma GN ½, disponha a couve-flor e polvilhe o Tempero SAZÓN® Profissional e misture. Reserve.

3. Junte o molho branco preparado, o ovo e a salsa. Cubra com a muçarela, e o parmesão. Reserve.

4. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até dourar.

5. Retire do forno, acrescente o tomate e sirva em seguida.