



Couve-Flor no Forno

www.receitasdafia.com/receitas/couve-flor-no-forno

Essa receita é uma ótima opção pra você que esta pensando em uma janta leve e saudável, experimente fazer essa deliciosa couve-flor no forno e se delicie!

Couve-Flor no Forno

 60 min

 4 porções

Ingredientes

- 1 [couve-flor](#) grande
- 4 dentes de [alho](#)
- 1 maço de [salsa fresca](#)
- 1 colher (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de [páprica defumada](#)
- 1 limão
- 6 [tomates](#) picados em quadrados médios
- 40g de [amêndoas](#) em flocos
- Azeite extra virgem a gosto

Modo de Preparo

1. Pré-aqueça o forno a 180°C
2. Coloque o alho descascado com o orégano, a páprica e a salsa no liquidificador.
3. Junte 1 colher de sopa de suco de limão e 3 colheres de sopa de azeite.
4. Bata bem até obter uma pasta grossa
5. Corte as folhas externas da couve-flor.
6. Apare e descarte o talo para que a couve-flor possa ficar plana e em seguida corte uma cruz na base.
7. Esfregue a pasta do liquidificador por toda a couve-flor e coloque em uma forma média e funda
8. Cubra com papel alumínio e coloque no forno quente por cerca de 50 minutos, ou até perceber que a couve flor esta macia.
9. Retire a forma do forno e despeje os tomates picados ao redor da couve flor.
10. Salpique os tomates com sal.
11. Retorne a panela ao forno por mais 10 minutos ou até que a couve-flor esteja dourada.
12. Depois de pronto, retire a panela do forno. Espalhe salsa picada por cima. Regue com azeite de oliva.