

Gratinado de frango com couve flor

FICHA TÉCNICA OPERACIONAL

Adriana Yonamine

Tipo: Receita

Validade

Categoria: Assados

Congelado: 90 dias

Criação: 18/10/2021

Refrigerado: 3 dias

Última Atualização: 18/10/2021

Ambiente: 1 dias

Rendimento: 1.987,25 Grama(s)

Tempo de preparo: 60 minutos

Composição

Modo de preparo

Nome	Medida	Total Líq.	Bruto
Couve flor	1(Cabeça)	575 g	1.337 g
Sal	1(Colher de sopa 15 ml)	20 g	20 g
Peito de frango	-	500 g	694 g
Farinha de trigo	1(Colher de sopa)	15 g	15 g
Azeite de oliva	-	16 ml	16 ml
Aipo	-	50 g	50 g
Cebola	1(Unidade)	200 g	328 g
Alho	1(Dente)	3 g	3 g
Leite	-	0,5 L	0,5 L
Queijo parmesão	-	100 g	100 g
Manteiga	0,5(Colher de sopa 15ml)	8 g	8 g
Noz moscada	0,5(Colher de café)	1 g	1 g

Etapas

1. Em uma panela, ferver 1 litro e meio de água. Colocar metade do sal e cozinhar a couve flor por 3 minutos, até ficar al dente. Escorrer e reservar.

2. Temperar o frango com o sal restante e polvilhar a farinha de trigo.

3. Em uma panela, aquecer o azeite e adicionar o frango, deixando dourar bem. Na mesma panela, colocar o salsão, a cebola e o alho e mexer bem, para soltar o dourado que fica no fundo.

4. Adicionar o leite aos poucos e deixar ferver até engrossar ligeiramente. Desligar o fogo , adicionar a noz moscada e reservar.

5. Untar uma travessa refratária ou assadeira (20x30cm) com manteiga e distribuir a couve flor.

6. Em seguida, espalhar o frango de maneira uniforme. Polvilhar queijo ralado em toda a superfície e levar ao forno (220°C), por aproximadamente 20 minutos, até gratinar. Servir quente.

Porções

Nome	Esta receita faz
Gramas (g)	1.987,25 Grama (s)
Quilo (Kg)	1,99 Quilo (s)
porção (248.406g)	8 porção (s)

Nome do responsável: _____

Assinatura: _____