Pão de couve-flor e queijo



Ingredientes

- 1 <u>couve-flor</u>
- 2 <u>ovos</u>
- 2 dentes de <u>alho</u> picados
- ½ colher de chá de orégano seco
- 3 xícaras de mussarela ralada
- ½ xícara de parmesão ralado
- Sal e pimenta preta a gosto
- 2 colheres de <u>chá de salsa</u> picada
- Molho de <u>tomate</u> para mergulhar

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 220°C e forre uma assadeira com papel vegetal. Rale a couve-flor em um processador de alimentos.

Em seguida, transfira a couve-flor para um tigela grande. Adicione ovos, alho, orégano, 1 xícara de mussarela, parmesão e tempere com sal e pimenta. Mexa bem até ficar completamente combinado.

Transfira a massa para a assadeira preparada. Asse até dourar e secar, cerca de 25 minutos.

Polvilhe a mussarela restante e a <u>salsa</u>. Asse até que o <u>queijo</u> derreta, mais 5 a 10 minutos.

Logo depois, fatie e sirva.

Batatas fritas de abobrinha com bacon

Ingredientes

- 4 abobrinhas cortadas em fatias
- 16 fatias de bacon

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 220°C e borrife em uma assadeira o spray para cozinhar. Em seguida, envolva cada fatias de abobrinha em bacon e coloque na assadeira. Asse até que o bacon esteja cozido e crocante por 35 minutos. Sirva.

Bolinhos de abobrinha com queijo

Ingredientes

• 3 abobrinhas média ralada

- 2 ovos
- ½ xícara de queijo cheddar ralado
- ½ xícara de parmesão ralado
- 1 colher de chá de orégano
- Sal e pimenta preta a gosto
- ¼ colher de chá de pó de alho

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 200°C e unte uma assadeira com spray de cozinha. Coloque a abobrinha em uma toalha de cozinha e esprema para que o excesso de líquido seja absorvido.

Em uma tigela grande, adicione a abobrinha, ovo, queijo cheddar, parmesão, orégano. alho em pó, sal e pimenta. Misture bem.

Com uma colher de sopa, pegue um pedaço da massa e enrole em formato de bolinho com as mão.

Coloque na assadeira e asse por 15-20 minutos ou até dourar. Sirva.

Salada Caesar na cesta de parmesão



Ingredientes

- 2 xícaras de queijo parmesão ralado
- Salada caesar (<u>alface</u> americana, alface crespa, peito de <u>frango</u>, queijo parmesão e croutons)

Modo de preparo

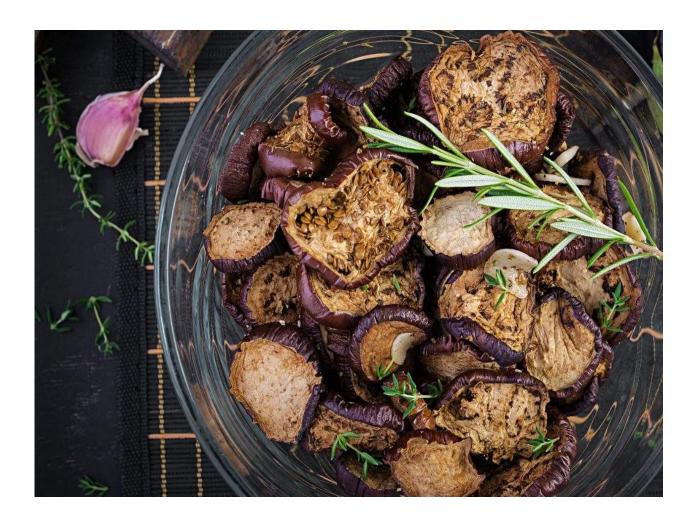
Pré-aqueça o forno a 190°C. Forre uma assadeira grande com papel manteiga e pulverize o spray de cozinha.

Faça pilhas de parmesão do tamanho de uma colher de sopa e asse até derreter, por 5 minutos.

Com o auxílio de uma espátula, levante a pilha de queijo e coloque sobre uma tigela pequena de cabeça para baixo. Pressione suavemente para formar a massa ao redor da tigela. Repita o processo com o queijo restante. Aguarde as cestas de parmesão esfriarem até ficarem completamente endurecidos e remova-as cuidadosamente das tigelas.

Encha com salada Caesar e sirva.

Chips de berinjela



Ingredientes

- 1 <u>berinjela</u> média
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- ¼ xícara de parmesão ralado na hora

- 1 colher de chá de tempero italiano
- 1 colher de chá de pó de alho
- Pimenta preta a gosto

Modo de preparo

Pré-aqueça o forno a 180°C. Em seguida, corte a berinjela em rodelas muito finas e coloque-as sob um papel toalha.

Tempere levemente com sal e deixe descansar por 10 minutos. Vire as fatias e repita o processo.

Transfira as fatias de berinjela para uma tigela grande e misture com óleo. Adicione parmesão, tempero italiano e alho em pó.

Em seguida, tempere com pimenta do reino e misture até que as fatias estejam uniformemente cobertas.

Logo depois, disponha as fatias de berinjela em uma camada uniforme, em uma assadeira grande.

Asse até dourar e ficar crocante, cerca de 16 a 18 minutos. Espere esfriar e sirva.