

## Pão de couve-flor e queijo



### Ingredientes

- 1 [couve-flor](#)
- 2 [ovos](#)
- 2 dentes de [alho](#) 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 [chá de salsa](#) picada
- Molho de [tomate](#) 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 [salsa](#). Asse até que o [queijo](#) 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 mãos.

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 ([alface](#) americana, alface crespa, peito de [frango](#), 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 [berinjela](#) média
- Sal a gosto
- 2 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- $\frac{1}{4}$  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 rodelaas 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.