

SOUFLÉ DE ESPINAFRE À MINHA MODA

INGREDIENTES

1 maço de espinafre (só as folhas)
2 cebolas médias picadas
2 dentes de alho picados
2 colheres (sopa) de manteiga
1 colher (sopa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
1 e 1/2 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de cebolinha verde picada
4 ovos (claras e gemas separadas)
1 caixinha de creme de leite
50 g de queijo parmesão ralado
sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela cozinhe as folhas do espinafre, se puderes cozinhe no vapor
Em uma panela funda coloque a manteiga e o azeite e deixe esquentar
Acrescente as cebolas picadas e os dentes de alho picados e 1 colher de chá de sal
Deixe refogar até que as cebolas estejam transparente
Acrescente a farinha de trigo e deixe cozinhar por 3 minutos, sempre mexendo
Acrescente o leite aos poucos e vá batendo para que fique um creme liso
Se o creme ficar muito duro, acrescente um pouco mais de leite
Pique bem o espinafre e esprema para retirar a água em seguida misture com o molho branco, misturando tudo muito bem
Acrescente as gemas uma a uma, ainda com a panela no fogo baixo e deixe cozinhar por uns 2 minutos
Misture ao refogado o creme de leite e tempere com sal e pimenta a gosto
Por último bata as claras em ponto de neve e misture
Leve a mistura a um refratário untado com manteiga e polvilhe o suflé com o queijo parmesão ralado
Leve ao forno, preaquecido a 200° C por uns 30 minutos ou até dourar
Sirva como acompanhamento

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/1-soufle-de-espinafre-a-minha-moda.html>