

# 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 puderem 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-modam.html>