SOUFLÊ ESPECIAL DE ESPINAFRE E CHUCHU

INGREDIENTES

1 maço de espinafre

1 chuchu

1 cebola grande

2 dentes de alho

2 colheres (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de azeite

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 xícara (chá) de leite

3 ovos

2 colheres (sopa) de cebolinha e salsinha picadas

1 colher de molho inglês

1 caixinha de creme de leite

queijo parmesão ralado a gosto

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela com água e sal, cozinhe o espinafre (só as folhas).

Depois de cozido, escorra a água e pique bem o espinafre. Reserve.

Cozinhe o chuchu em água e sal e corte-o em cubinhos. Reserve.

Em uma panela coloque a manteiga e o azeite, deixe esquentar e acrescente a cebola e o alho picados.

Refogue até dourar.

Junte a farinha de trigo, misturando bem, por 3 minutos, no fogo baixo.

Desligue o fogo e acrescente o leite aos poucos, mexendo sempre.

Leve a panela novamente ao fogo, mexendo sempre até engrossar o creme.

O creme deve ficar grosso.

Acrescente as gemas, uma a uma, mexendo bem.

Acrescente o espinafre picado, o chuchu cortado em cubinhos, o tempero verde, o creme de leite, o molho inglês e tempere com sal e pimenta a gosto.

Misture tudo muito bem.

Bata as claras em neve e acrescente-as à mistura cuidadosamente, mexendo de baixo para cima, delicadamente.

Coloque, a mistura, em um refratário untado com manteiga e cubra com o queijo parmesão ralado.

Leve ao forno, preaquecido a 200° C e deixe cozinhar por uns 30 minutos até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13449-soufle-especial-de-espinafre-e-chuchu.html