SUFLÊ RÁPIDO DE BATATAS SEM GLÙTEN E LEITE

INGREDIENTES

Para o suflê

2 batatas grandes

3 ovos

1 colher (sopa) de azeite

1 pitada de sal

Para o recheio (recheio é opcional, pode fazer sem recheio)

300 g de carne moída

2 tomates maduros

1/2 cebola

3 dentes de alho

1 colher (sobremesa) de açafrão ou outro tempero de sua preferência

1 colher (sobremesa) de óleo

MODO DE PREPARO

Recheio (se for fazer com o recheio, prepare-o primeiro)

Coloque os 2 tomates, a cebola e o alho no processador ou no liquidificador e bata bem até formar um molho.

Em uma panela em fogo baixo, coloque o óleo e refogue a carne moída

Tape a panela, a carne vai soltar um pouco de água, deixe tapada a panela até a água secar

Abra a panela, acrescente meio copo (americano) de água (125 ml), mexa e espere a água secar.

Adicione o molho processado no liquidificador junto e o açafrão

Mexa, deixe cozinhar por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando.

Desligue o fogo.

Suflê

Descasque as batatas, corte em rodelas e leve pra cozinhar na panela de pressão com água (dois dedos após cobrir as batatas)

Deixe por cerca de 5 minutos após pegar pressão.

Se não tiver uma panela de pressão, pode cozinhar numa panela qualquer, porém, vai demorar mais tempo até as batatas ficarem bem molinhas.

Amasse as batatas, adicione o sal, misture

Depois adicione o azeite, separe as claras das gemas, adicione nas batatas somente as gemas e misture até incorporar.

Bata as claras em neve e misture levemente nas batatas.

Unte uma forma média com um pouco de óleo e farinha de arroz (ou farinha de trigo se você não tiver problemas com o glùten).

Coloque metade do suflê, coloque o recheio de carne moída e derrame o restante do suflê, espalhando com a espátula até cobrir a carne.

Leve ao forno preaquecido a 180º C

Asse por cerca de 20 minutos ou até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13705-sufle-rapido-de-batatas-sem-gluten-e-leite.html