# SUFLÊ DE COUVE-FLOR E FRANGO

## INGREDIENTES

### SUFLÊ:

Suflê:3 ovos

1 couve-flor média

500 ml de leite

2 colheres (sopa) rasas de farinha de trigo

15 g creme de cebola

1 colher (sopa) de manteiga

sal a gosto

50 g de queijo parmesão ralado

## MODO DE PREPARO

FRANGO DESFIADO

Amasse o dente de alho.

Em uma panela de pressão frite o alho no azeite e refogue o frango.

Acrescente a água e o sal e cozinhe na pressão por 15 minutos.

Desligue o fogo, aguarde 10 minutos, e retire a pressão.

Abra a panela e retire o caldo e feche a panela novamente, ainda quente.

Segurando pelo cabo e na outra extremidade chacoalhe com força a panela de um lado para o outro (15 vezes).

Quando abrir a panela o frango estará praticamente todo desfiado, se não estiver com o auxílio de uma colher grande mexa o frango dentro da panela até terminar d desfiar.

SUFLÊ

Separe as gemas e as claras.

Pique a couve-flor e cozinhe em água e sal, sem deixar muito mole.

Coloque um pouco do leite em um copo e dissolva a farinha e o creme de cebola.

Em uma panela derreta a manteiga.

Adicione o leite com farinha, o leite e o sal e deixe até engrossar.

Reserve o molho branco por 5 minutos.

Misture ao molho as gemas, o queijo e o frango.

Preaqueça o forno a 200º C.

Bata as claras em neve e junte delicadamente à mistura.

Unte um refratário com manteiga e farinha.

Coloque o suflê no refratário e asse em forno 200º C por 35 minutos, ou até que se torne dourado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14093-sufle-de-couve-flor-e-frango.html