SUFLÊ DE ESPINAFRE PERFEITO

INGREDIENTES

1 cebola picada

3 colheres (sopa) de margarina

2 colheres (sopa) de azeite

4 dentes de alho picado

1 maço de espinafre

1/2 cubo de caldo de galinha

3 colheres (sopa) de farinha de trigo

450 ml copo de leite

1 colher (sopa) cheia de creme de leite para cozinhar

1/2 colher (chá) de fermento químico (de bolo)

cebolinha picada a gosto

2 colheres de mussarela picada

1 colher de parmesão ralado

pitada de sal

4 ovos

MODO DE PREPARO

Coloque uma colher de azeite em uma panela grande e funda e frite metade do alho e da cebola.

Refogue o espinafre já lavado (as folhas soltas) até reduzir bastante. Adicione a pitada de sal e misture bem.

Coloque em um escorredor de macarrão para retirar toda a água e reserve.

Coloque a margarina para derreter junto com o restante do azeite em uma panela funda. Junte a farinha de trigo e mexa.

Adicione o leite, o caldo de galinha e mexa rapidamente com um batedor de arame (de preferência). Quando estiver bem firme retire do fogo e reserve.

Preaqueça o forno. Unte um refratário redondo e fundo ou um próprio para suflê.

Bata as claras em neve, mas não bata demais. Reserve.

Com o creme morno ou frio, acrescente o creme de leite e misture bem. Adicione as gemas mexendo bem, junte os queijos, a cebolinha e o espinafre escorrido. Coloque o fermento e, por último, incorpore as claras delicadamente.

Coloque a massa na forma untada e leve ao forno por cerca de 30 minutos, deve ficar bem douradinho. Retire do forno e sirva em seguida.

Esse suflê perde volume depois de frio, mas continua delicioso e pode comer frio sem medo.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15673-sufle-de-espinafre-perfeito.html