

SUFLÊ DE COUVE-FLOR RÁPIDO

INGREDIENTES

- 1/2 couve-flor médio cozido no vapor
- 2 ovos
- 1/2 xícara (chá) de creme de leite fresco
- 50 g de queijo gorgonzola
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- 1 colher (sopa) de salsinha picada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Em um processador, coloque a couve-flor cozida, os ovos, o creme de leite, o queijo gorgonzola, a cebolinha picada, a salsinha picada, sal e pimenta a gosto e bata por cerca de 30 segundos.

Deixe que fique pequenos pedaços de couve-flor, procure não deixar a mistura homogênea.

Em refratários individuais untados com manteiga, distribua a mistura de couve-flor e leve para assar em forno médio preaquecido a 200º C por aproximadamente 25 minutos, ou até que o suflê esteja levemente dourado e firme.

Retire do forno e sirva em seguida.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16179-sufle-de-couve-flor-rapido.html>