

# SUFLÊ DE ABÓBORA JAPONESA (MORANGA)

## INGREDIENTES

400 g de abóbora japonesa

200 g de creme de leite

200 g de queijo cremoso

A mesma medida de leite em temperatura ambiente

3 gemas

2 colheres (sopa) de manteiga ou margarina

Cominho, pimenta-do-reino, sal e coentro em pó a gosto

100 g de queijo parmesão ralado ou queijo canastra curado

3 claras

## MODO DE PREPARO

Descasque a abóbora, corte em pedaços médios e cozinhe em uma panela com água e sal.

Em seguida, bata todos os ingredientes no liquidificador, menos as claras, até obter uma mistura homogênea.

Bata as claras em neve, e após isso, acrescente-a suavemente à mistura homogênea do liquidificador.

Em uma forma redonda untada, despeje a massa.

Leve ao forno preaquecido a 200° C por aproximadamente 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidass.com.br/receita/17495-sufle-de-abobora-japonesa-moranga.html>