

SUFLÊ DE ATUM

INGREDIENTES

1 litro de leite

7 colheres (sopa) de farinha de trigo

4 colheres de margarina

5 ovos (gemas e claras separadas)

Queijo ralado

1 colher de farinha de rosca

1 colher (sopa) de margarina para untar

2 latas de atum

1 colher (café) de tempero completo

1 colher de curry

1 dente de alho amassado

Um punhado de cheiro verde

Uma pimenta-de-cheiro

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Passe no processador ou mixer a cebola, o tomate, o cheiro verde, a pimenta-de-cheiro e o atum, e reserve. Em uma panela de médio porte, misture a margarina e as 6 colheres da farinha de trigo.

Acrescente o leite aos poucos até que incorpore, e em seguida, adicione as gemas e a mistura do atum com os temperos, mexa bem e reserve.

Bata as claras em neve e misture com o creme reservado, misturando delicadamente de baixo para cima para que fique aerado.

Unte um refratário com a margarina e a farinha de trigo que sobrou, despeje a mistura no refratário e polvilhe com queijo ralado e farinha de rosca.

Em seguida, leve ao forno por aproximadamente 50 minutos.

Sirva morno.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17532-sufle-de-atum.html>