

# 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>