SUFLÊ SIMPLES DE LEGUMES

INGREDIENTES

3 cenouras (grandes)

5 batatas (médias)

1 brócolis (pequeno)

1 caldo de legumes

sal a gosto

1 copo (200 ml) de leite

1 colher (chá) de amido de milho

4 colheres (sopa) de farinha de trigo

2 colheres (sopa) de manteiga sem sal (ou margarina)

100 g de queijo magro ralado

150 g de queijo temperado ralado

MODO DE PREPARO

Corte os legumes em cubos pequenos e cozinhe junto com o caldo.

Bata no liquidificador o leite, sal, amido de milho, farinha, manteiga, queijo magro ralado e reserve.

Quando os legumes estiverem cozidos, retire a a água e coloque-os em um refratário.

Coloque cerca de 5 colheres (sopa) dos legumes cozidos ao liquidificador e bata com os outros ingredientes.

Logo, acrescente aos legumes que se encontram no refratário e cubra-os com queijo temperado.

Leve a forno preaquecido a 170º C, por 35 m (cuidado para que não se queime o queijo).

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/20225-sufle-simples-de-legumes.html