

SUFLÊ DE ESPINAFRE COM FRANGO

INGREDIENTES

RECHEIO:

Recheio: 1 peitos de frango cozidos e desfiados
1 maços de espinafre (ou a gosto)
azeite a gosto (ou 3 colheres de sopa de margarina)
alho
2 tomate cortados
molho shoyo e molho de pimenta (temperos a gosto)
1 lata de milho e ervilha (opcional)

CREME:

Creme: 1/2 litro de leite
1 sachê de creme de cebola
3 gemas
sal e pimenta-do-reino (a gosto)
3 claras em neve
queijo mussarela

MODO DE PREPARO

Leve uma panela grande ao fogo com alho e azeite.

Junte o espinafre e refogue, depois o frango, tomate, temperos.

Dissolva o sachê de creme de cebola em um pouco de leite frio, junte as gemas e passe pela peneira. Acrescente o restante do leite, tempere com sal.

Leve ao fogo até formar um creme grosso.

Tire do fogo e misture ao refogado (tire o líquido do refogado), o queijo e as claras em neve por último.

Misture bem e leve ao forno em forma untada com margarina e farinha de trigo (ou apenas óleo).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/21160-sufle-de-espinafre-com-frango.html>