

# SUFLÊ DE ESPINAFRE COM FRANGO

## INGREDIENTES

### RECHEIO:

Recheio: 1 peito de frango cozido e desfiado

1 maço de espinafre (ou a gosto)

azeite a gosto (ou 3 colheres de sopa de margarina)

alho

2 tomate cortados

molho shoyu e molho de pimenta (temperos a gosto)

1 lata de milho e ervilha (opcional)

### CREME:

Crema: 1/2 litro de leite

1 sachê de crema 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 crema 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 crema 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>