

SUFLÊ DE LEGUMES

INGREDIENTES

1/4 de abóbora moranga

2 cenouras

2 xícaras de brócolis picado

2 xícaras de couve-flor picada

4 ovos

300 ml de leite

2 colheres de farinha de trigo

150 g de queijo parmesão ralado

sal e temperos (manjericão, orégano, pimenta) a gosto

1 cebola média

3 dentes de alho

2 colheres (sopa) de manteiga

MODO DE PREPARO

Pique em pedaços pequenos a abóbora, a cenoura, o brócolis e a couve-flor e cozinhe (gosto de fazer no vapor), reserve.

Separar as gemas, das claras dos ovos.

Bata as claras em neve e reserve.

Refogue a cebola e o alho picados na manteiga.

Dissolva a farinha de trigo no leite, adicione ao refogado e adicione também as gemas.

Misture bem em fogo baixo.

Adicione os legumes cozidos na panela, bem como temperos, sal e metade do queijo parmesão ralado. Misture bem.

Desligue o fogo, adicione com cuidado as claras em neve e envolva a mistura. Coloque num refratário, cubra com o restante do queijo ralado e leve ao forno médio, por 40 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/24260-sufle-de-legumes.html>