

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 (manjeriço, 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.

Separe 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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24260-sufle-de-legumes.html>