

SOUFLÉ DE LEGUMES COM CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

300 g carne bovina moída
2 mandioquinhas médias
1 cenoura grande
1 chuchu médio
2 cebolas médias
1 colher de manteiga
cheiro-verde (salsa e cebolinha)
sal
3 xícaras de leite
3/4 xícara de farinha de trigo
3 ovos
azeite
50 g de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Refoque a carne moída com azeite, 1 cebola, salsa, cebolinha, sal e reserve.

Pique e cozinhe os legumes com sal e um pouco de salsa, até ficarem "al dente" e reserve.

Prepare um creme levando ao fogo uma panela com o leite, a farinha e as gemas mexendo até engrossar.

Refogue os legumes na manteiga, cebola, salsa e cebolinha.

Bata as claras em neve.

Misture os legumes, com o creme e as claras em neve.

Monte em um refratário médio ou em mini refratários: coloque uma camada de carne moída e, por cima, o soufflé.

Polvilhe o queijo sobre a mistura e leve ao forno médio por aproximadamente 35 minutos, até gratinar o queijo.

Sirva quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25014-soufle-de-legumes-com-carne-moida.html>