

SOUFLÉ DE FRANGO

INGREDIENTES

300 g de peito de frango desfiado

1 e 1/2 colher (sopa) de manteiga

1 colher de sopa de farinha de trigo

1/2 litro de leite

5 claras

5 gemas

queijo parmesão ralado

sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

BECHAMEL:

Bechamel: Em uma panela média, adicione a manteiga, deixe derreter e adicione a farinha de trigo.

Acrescente aos poucos o leite e mexa com um fouet para não formar caroços.

Deixe engrossar e adicione uma pitada de sal, uma de pimenta-do-reino e rale um pouco de noz-moscada.

Deixe o molho bechamel esfriar e bata as claras em neve.

Quando o molho estiver frio, adicione o frango, e durante a mistura, adicione as gemas e mexa rápido para as mesmas não cozinharem.

Depois, adicione aos poucos as claras já batidas em neve, e mexa-as de baixo para cima. Depois de adicionar todas claras, unte ramequins com manteiga e despeje a massa.

Leve ao forno médio (180° C), preaquecido, por 25 minutos ou até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26011-soufle-de-frango.html>