

# 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 as claras, unte ramequins com manteiga e despeje a massa.

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

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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