

SOUFLÉ DE PALMITO

INGREDIENTES

3 ovos separados em clara e gema
1 1/2 xícara de leite
1 vidro de palmito picado
1 cebola pequena
3 colheres (sopa) de manteiga
50 g de queijo ralado
1/2 tomate picado
2 colheres (sopa) de azeitona
3 colheres (sopa) de farinha de trigo
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reservar.

Em uma panela, frite as cebolas na manteiga e adicionar a farinha de trigo.

Acrescente o leite e as gemas e mexa até engrossar.

Adicione os demais ingredientes e mexa por mais alguns minutos.

Apague o fogo e acrescente as claras em neve

Coloque a massa em um refratário e leve ao forno a 180º C por 30 minutos ou ao furar com um garfo, este saia limpo.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26301-soufle-de-palmito.html>