SUFLÊ DE COUVE-FLOR DA MARI

INGREDIENTES

6 ovos grandes

1 couve-flor já cortada e pré cozida no vapor (deixar firme, quase crua)

250 g de mussarela ralada

1 pitada de noz-moscada

1 colher (sobremesa) de fermento em pó

pimenta-do-reino a gosto

1 cebola picadinha (pequena ou média)

3 a 4 dentes de alho amassados

1 tablete de caldo de galinha

1 colher (sopa) cheia de margarina

ervas de sua preferência (orégano, salsa, cebolinha, etc...)

queijo parmesão ralado para gratinar

sal (se necessário)

MODO DE PREPARO

Colocar a manteiga, a cebola e o caldo de galinha para derreter. Quando a cebola começar a dourar, acrescentar o alho. Se necessário, adicionar só um pouquinho de água.

Em seguida, acrescente a couve-flor, uma parte das ervas, e mexa uns 2 minutos para pegar o sabor do tempero.

Deixe a couve-flor esfriando enquanto prepara o restante.

Bata os ovos.

Adicione o fermento, a pimenta-do-reino, a noz moscada, a outra metade das ervas, a mussarela ralada e, se quiser, um pouco de sal.

Por fim, adicione a couve flor e misture bem. Coloque o queijo parmesão por cima e leve para assar em um forno preaquecido a 180° C por 10 minutos.

Assar por mais ou menos 30 a 40 minutos dependendo do seu forno.

Para saber se está pronto basta espetar um garfo ou um palito e, se sair limpo, pode retirar.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26883-sufle-de-couve-flor-da-mari.html