

SUFLÊ DE COUVE-FLORES 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, acrescentar a couve-flor, uma parte das ervas, e mexer uns 2 minutos para pegar o sabor do tempero.

Deixar a couve-flor esfriando enquanto prepara o restante.

Bater os ovos.

Adicionar 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, adicionar a couve-flor e misturar bem. Colocar o queijo parmesão por cima e levar para assar em um forno pré-aquecido 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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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