

# SOUFLÉ PERFUMADO

## INGREDIENTES

1 couve-flor média  
3 ovos grandes  
1 caixinha de creme de leite  
2 dentes de alho  
150 g de queijos (parmesão e mussarela)  
2 colheres de sopa de requeijão tradicional  
2 pitadas de sal  
10 ml de azeite de oliva  
2 colher de chá de fermento em pó para bolo  
azeite para untar

## MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 200°C.

Unte uma forma média com azeite.

Cozinhe a couve-flor até ficar macia.

Amasse a couve-flor com um amassador de batatas.

Espalhe a couve-flor na forma untada.

Bata o restante dos ingredientes no liquidificador, até ficar uma mistura homogênea.

Espalhe a mistura na forma e misture com a couve-flor.

Asse por 25 minutos ou até ficar bem dourada.

Abra suas janelas porque o cheiro do soufflé é muito bom!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27629-soufle-perfumado.html>