

# SOUFLÉ DE BRÓCOLIS FACÍLIMO

## INGREDIENTES

2 dentes de alho picados

1 maço de brócolis

2 xícaras de água

4 ovos

1/2 xícara de leite

1/2 xícara de óleo

1 xícara rasa de farinha de trigo

1 colher de sopa rasa de fermento químico (pó royal)

1 pacote de queijo parmesão ralado (50 g)

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue o alho com 1 colher de sopa de óleo.

Junte o brócolis lavado e escorrido.

Refogue um pouco, acrescente a água, sal a gosto e deixe cozinhar com a tampa fechada.

Quando o brócolis estiver cozido, desligue a panela, escorra o brócolis e reserve.

O ponto de cozimento, fica a critério de cada um, eu prefiro ele "al dente", ou seja, cozido mas ainda crocante.

No liquidificador, junte os ovos, o leite, o restante do óleo, a farinha de trigo, o fermento, metade do queijo parmesão e uma pitada de sal.

Bata na potência alta por, aproximadamente, 5 minutos ou até a massa ficar lisa.

Em uma travessa refratária ou forma de teflon, arrume os brócolis de maneira a espalhar bem pela travessa.

Despeje a massa, distribuindo por toda a travessa e tomando o cuidado, para espalhar bem por cima dos talos e das flores do brócolis.

Cubra tudo com o restante do queijo parmesão ralado.

Leve ao forno preaquecido a 250°C por, aproximadamente, 20 minutos ou até ficar dourado.

Sirva quente.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27658-soufle-de-brocolis-facilimo.html>