

SOUFLÉ DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

2 xícaras de espinafre cozido (pode ser congelado)
2 xícaras de leite fervido
2 colheres bem cheias de farinha de trigo
3 colheres de margarina
3 ovos
6 colheres de queijo ralado
cebola a gosto
alho a gosto
1/2 caldo de galinha (uso só meio por causa do excesso de sódio)
1 colher de café de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Lave, cozinhe, escorra, pique e reserve o espinafre.
Faça um refogado com 1 colher de margarina, alho e cebola.
Coloque o espinafre, deixe cozinhar por alguns minutos e reserve.
Em outra panela faça o creme do soufflé.
Use as 2 colheres de margarina.
Dissolva 1/2 (meio tablete) de caldo de galinha (só pra dar um gostinho).
Coloque 2 colheres de farinha de trigo.
Mexe por alguns minutos, após engrossar, desligue o fogo.
Coloque as 3 gemas separadas da clara.
Junte as 4 colheres de queijo ralado.
Para finalizar coloque a colher de fermento e mexa.
Junte os espinafre ao creme e mexa novamente.
Bata as 3 claras em neve que foram separadas da gema.
Forre um refratário com as claras em neve, em seguida jogue o creme com o espinafre.
Polvilhe com 2 colheres de queijo ralado.
Deixe gratinar em forno médio por 40 minutos e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/31121-soufle-de-espinafre.html>