

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.

Faço 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 souflé.

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.

Mexa 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>