

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.
- 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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