

# SOUFLÉ DE CANJICA E MOLHO BRANCO

## INGREDIENTES

1 xícara (chá) de canjica de milho branco (Lavar bem a canjica, o milho branco, colocar de molho em água filtrada durante 12 horas, trocando 2 vezes a água e colocando na geladeira, até usar).

Caldo de sobras de legumes batido no liquidificador (preferência cenoura)

folha de louro a gosto (no máximo 2)

4 dentes de alho amassados

1 cebola picada

1 colher(cha) de sal

1/2 litro de leite

4 colheres (sopa) de farinha de trigo

1 colher (sopa) de manteiga sem sal

1 colher (café) de noz-moscada moída

1 colher (sopa) de salsa desidratada ou fresca

1 colher (chá) de pimenta-do-reino moída, menos ou mais, a gosto

3 ovos inteiros

1/2 colher (chá) de curry

1 xícara (chá) de queijo parmesão ralado

sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Escorra, lavando bem com água do filtro, o milho branco, que ficou de molho por 12 horas.

Coloque na panela de pressão com 4 xícaras de água, o caldo de legumes, as folhas de louro, o alho, a cebola e o sal. Cozinhe por 25 minutos, contados a partir do começo da pressão.

Apague o fogo, espere a panela esfriar por 10 minutos. Tire a pressão da panela debaixo da torneira fria e, só então, abra a panela. Separe os temperos e reserve a canjica.

Em outra panela, em fogo baixo, coloque o leite e, aos pouco, coloque a farinha de trigo, mexendo sempre para não empelotar.

Coloque a manteiga, a noz-moscada, a salsa, a pimenta-do-reino moída e o sal, mexendo bem até engrossar.

Retire do fogo e deixe esfriar completamente. Separe as gemas das claras. Acrescente as gemas a massa, já fria, junto com o curry, o queijo ralado e a canjica reservada. Bata as claras em neve e as misture também na massa.

Coloque a massa num refratário grande, untado com pouco óleo ou manteiga. Leve ao forno médio (200 graus), por cerca de 25 minutos, ate ver que esta dourado em cima.

Sirva quente, salpicado com queijo parmesão por cima. Fica muito bom se acompanhado de salada de alface ou

rúcula e um bom vinho branco gelado, no verão, ou a temperatura ambiente, no inverno.

Um verdadeiro banquete com apenas um prato. Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32553-soufle-de-canjica-e-molho-branco.html>