

SOUFLÉ DE LEGUMES COM CALABRESA

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de manteiga
2 colheres (sopa) de farinha de trigo
sal a gosto
300 ml de leite
1/2 cebola picada
2 tomates picados
2 linguiças calabresa picadas
4 ovos (claras batidas em neve)
50 g de queijo parmesão ralado
legumes cortados em cubos (chuchu, abobrinha, cenoura)
cheiro verde a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga.
Junte a farinha, o sal e o leite, mexendo sempre até engrossar.
Retire do fogo e reserve.
Em outra panela faça um refogado com a cebola, o tomate e a linguiça.
Misture ao creme reservado e acrescente as gemas bem batidas, o queijo, os legumes e o cheiro verde.
Por fim, misture delicadamente as claras em neve.
Despeje a mistura em um refratário untado com manteiga.
Leve imediatamente ao forno preaquecido (180°C) por cerca de 15 a 20 minutos.
Sirva imediatamente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32950-soufle-de-legumes-com-calabresa.html>