

# 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>