

SOUFLÉ DE ESPINAFRE DA D. ZULEIKA

INGREDIENTES

2 maços de espinafre

2 ovos

1 xícara de leite (150 ml)

1 colher (sopa) amido de milho bem cheia

1 saquinho de queijo ralado tipo parmesão

sal a gosto.

1 colher e meia de manteiga com sal

MODO DE PREPARO

Separar somente as folhas do espinafre, descartando os caules.

Em uma panela coloque as folhas com pouca água e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 10 minutos.

Após cozido o espinafre, escorra bem a água e espere esfriar.

Em um liquidificador coloque os ovos, o leite, o queijo ralado e o sal.

Bata por dois minutos.

Acrescente o espinafre e deixe bater no liquidificador por 3 a 4 minutos.

Ainda com o liquidificador ligado coloque o amido de milho e deixe misturar bem até obter a consistência de um creme mole.

Caso necessário acrescente um colher de sopa de amido de milho.

Em uma panela coloque a manteiga e aqueça.

Abaixe o fogo e acrescente o souflé mexendo sem parar até a fervura.

Após levantar fervura deixe cozinhar por aproximadamente 5 minutos sem parar de mexer.

Sirva com arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39050-soufle-de-espinafre-da-d-zuleika.html>