SOUFLÉ DE ESPINAFRE COM REQUEIJÃO

INGREDIENTES

1/2 maço de espinafre

1 tablete de caldo de legumes

1 colher de sopa de margarina

1 colhere de requeijão

2 colheres cheias de farinha de trigo

2 ovos

300 ml de leite fervendo

3 colheres de sopa de queijo parmesão ralado

Sal, pimenta e noz-moscada a gosto

MODO DE PREPARO

Pique o espinafre e cozinhe por 4 minutos o maço de espinafre em caldo de legumes, apenas para ele murchar.

Escorra bem e reserve.

Faça um creme branco misturando 1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente, 2 colheres de (sopa) de farinha de trigo, 300 ml de leite fervendo. Para não correr o risco de empelotar, bata tudo no liquidificador ou mixer.

Tempere com sal, pimenta e noz-moscada e leve ao fogo.

Assim que começar a ferver desligue o fogo e acrescente o espinafre, 3 colheres (sopa) de parmesão ralado e duas gemas (sem a pelinha para não ficar com cheiro de ovo).

Acrescente também 1 colher (sopa) bem cheia de requeijão.

Bata as duas claras em neve e incorpore delicadamente ao creme de espinafre.

Unte um refratário com margarina e farinha de trigo.

Polvilhe queijo ralado por cima para decorar.

Leve para assar em forno preaquecido por cerca de 35 minutos em 200ºC até que a massa suba e fique douradinha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/41947-soufle-de-espinafre-com-requeijao.html