

# SOUFLÉ DE ALHO-PORÓ

## INGREDIENTES

2 colheres de sopa de margarina ou manteiga  
2 xícaras de chá de leite desnatado  
4 xícaras de chá de alho poró cortado em rodelas  
6 colheres de sopa de farinha de trigo sem fermento  
8 gemas  
8 claras batidas em neve  
sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 pitada de noz-moscada  
3 batatas inglesas médias (cozidas cortadinhas como que para maionese)  
salsa e cebolinha a gosto

## MODO DE PREPARO

Cozinhe as rodelas do alho poró no leite, fervendo-as por 5 minutos

Separe o alho poró cozido e reserve o leite.

Em uma panela, derreta a manteiga ou margarina e junte a farinha de trigo e o leite e misture bem até formar uma massa homogênea.

Se preferir, derreta a manteiga, depois jogue a farinha e o leite e bata no mixer.

Deixe engrossar um pouquinho após a mistura e adicione o alho poró, sal e as batatas cozidas, juntamente com os temperos(salsa, cebolinha, pimenta-do-reino e noz-moscada).

Deixe esfriar a mistura e depois, junte as gemas, mexendo e, depois as claras em neve.

Coloque em um pirex untado, polvilhe queijo ralado por cima e um fio de azeite e leve ao forno por cerca de 40 minutos ou até que fique dourado.

Retire, sirva-se e bom apetite.

É um prato de acompanhamento que cai bem tanto com carnes como peixes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45495-soufle-de-alho-poro.html>