SOUFLÉ DE CENOURA AERADO

INGREDIENTES

500 g de cenoura crua

3 gemas de ovo

3 claras em neve

100 gramas queijo parmesão ralado

2 creme de leite sem soro

1 medida de água (usar a caixinha do creme de leite)

sal a gosto

1 colher de chá de salsa desidratada

MODO DE PREPARO

Em um liquidificador coloque as cenouras cruas e fatiadas, as 3 gemas, o creme de leite, água, sal, salsa e o queijo ralado.

Bata até formar uma mistura homogênea.

Acrescente as claras em neve e bata ligeiramente (só para misturar as claras).

Coloque a mistura em uma travessa refratária untada com manteiga e enfarinhada com farinha de trigo.

Leve ao forno médio até formar uma camada dourada e pequenas rachaduras na superfície.

Sirva logo em seguida.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/45617-soufle-de-cenoura-aerado.html