SOUFLÉ DE MILHO FAMÍLIA SCHMIDT

INGREDIENTES

1 lata de milho verde escorrida

1 cebola picada

1 tomate grande picado

2 colheres de óleo

3 ovos

3 e 1/2 xícaras (chá) de leite

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Separe as claras das gemas e reserve.

Refoge a cebola e o tomate no óleo.

Coloque a cebola e o tomate já refogados, as gemas, a farinha de trigo, o leite e o sal no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Em uma panela, coloque a mistura batida no liquidificador e a lata de milho escorrida.

Cozinhe em fogo médio até engrossar e ferver e desligue o fogo.

Bata as claras em neve e misture delicadamente.

Unte um refratário médio com azeite de oliva e despeje o souflé.

Asse em forno médio, preaquecido, até dourar levemente (aproximadamente 10 minutos).

Dica: sirva o souflé como acompanhamento, juntamente com arroz branco.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47115-soufle-de-milho-familia-schmidt.html