

# 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.

Refogue 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 soufflé.

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

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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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