

SOUFLÉ DE LEGUMES DOS DEUSES

INGREDIENTES

2 batatas inglesas médias
1 cenoura média
1 chuchu
2 mandioquinhas
1 cebola pequena picadinha
4 dentes de alho amassados/picados
1 caldo de galinha
2 ovos
pimenta-do-reino a gosto
sal a gosto (lembre-se que o caldo já tem sal)
50 g de queijo parmesão
Queijo parmesão ralado para gratinar
1 colher de sopa de salsinha desidratada
3 colheres de sopa de farinha de trigo
2 colheres de sopa margarina

MODO DE PREPARO

Cozinhe os legumes e amasse ainda quentes.

Misture aos legumes amassados todos os temperos, o queijo parmesão e as gemas previamente batidas.

Acrescente a farinha de trigo peneirando para que não empelote.

Bata a clara e misture a massa ao final.

Unte uma assadeira com margarina e despeje a massa.

Polvilhe com o queijo parmesão.

Leve ao forno médio por cerca de 30 minutos, observe até dourar o parmesão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49395-soufle-de-legumes-dos-deuses.html>