

# SOUFLÉ DE CENOURA DA MAMÃE

## INGREDIENTES

- 1 colher sopa de margarina
- 1 cebola pequena picada
- 4 cenouras médias raladas
- 1 colher sopa de maizena
- 1 xícara de chá de leite
- 3 ovos claras separada da gema
- Sal e pimenta-do-reino
- Margarina e farinha de trigo para untar o refratário
- Salsinha para polvilhar
- 1 gota de corante alimentício cor de abóbora

## MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue com margarina a cebola e a cenoura dissolva a maisena no leite, junte as gemas, sal e pimenta, misture bem e junte ao refogado, mexendo sem parar.

Deixe cozinhar até engrossar, tire do fogo e deixe ficar morno e coloque as claras batidas em neve, misture tudo.

Com uma colher delicadamente coloque em um refratário pequeno e alto próprio para soufflé untado e enfarinhado.

Leve ao forno medio ja preaquecido por mais ou menos 25 minutos ou até ficar dourado.

Retire do forno e salpique as salsinhas por cima e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50488-soufle-de-cenoura-da-mamae.html>