SOUFLÉ DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

Manteiga ou margarina para untar

1/2 xícara (chá) de creme de leite aquecido até o ponto de fervura

1/2 xícara (chá) de caldo de galinha

6 colheres (sopa) de manteiga

1/4 xícara (chá) de farinha de trigo peneirada

2 colheres (sopa) de cebola ralada

2 colheres (chá) de salsa picada

1 colher (chá) de sal

1/4 colher (chá) de pimenta-do-reino

3 gemas batidas

1 1/4 xícara (chá) de brócolis cozidos e picados

1/3 xícara (chá) de queijo prato ralado

3 claras

MODO DE PREPARO

Unte com manteiga ou margarina uma forma para suflê com capacidade para 1 1/2 litro.

Numa tigela, misture o creme de leite e o caldo.

Em uma panela, derreta a manteiga em fogo brando, junte a farinha e mexa bem para não deixar empelotar.

Junte, aos poucos, a mistura de creme e caldo, mexendo sem parar até começar a ferver.

Cozinhe por uns 5 minutos até engrossar, mexendo de vez em quando.

Acrescente a cebola, a salsa, o sal e a pimenta.

Misture e deixe esfriar durante 5 minutos.

Aos poucos, adicione as gemas, batendo bem.

Junte os brócolis e o queijo e misture.

Deixe esfriar durante 15 minutos.

Preaqueça o forno em temperatura alta (200ºC).

Bata as claras em neve firme.

Acrescente, aos poucos, a mistura com os brócolis, incorporando delicadamente, de baixo para cima, para não perder o volume.

Despeje na forma untada e leve ao forno preaquecido durante 30 minutos, ou até crescer e ficar bem dourado na superfície.

Sirva imediatamente, pois o souflé tende a murchar rapidamente.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/50556-soufle-de-brocolis.html