

# SOUFLÉ DE CENOURA FANTÁSTICO

## INGREDIENTES

1 litro de leite

4 ovos (claras e gemas separadas)

6 colheres de sopa de farinha de trigo

3 col de sopa de margarina

50 gr de queijo ralado

2 xícaras e 1/2 de chá de cenouras raladas

sal, alho, cebola e salsinha a gosto

## MODO DE PREPARO

Bata as claras em neve e reserve. Refogue a cenoura num fio de azeite, só para murchar, e reserve.

Leve ao fogo para dourar o alho e a cebola, juntamente com a margarina, antes da margarina derreter totalmente acrescente a farinha de trigo e mexa bem, adicionando o leite aos poucos para não empelotar, sempre mexendo.

Quando engrossar desligue o fogo adicione o sal e a salsinha, deixe esfriar um pouco adicione o queijo ralado, as gemas e a cenoura ralada, misture bem e encorpore as claras em neve delicadamente.

Leve ao forno médio por cerca 45 minutos (depende do forno) ou até dourar, em um refratário untado com margarina e polvilhado com queijo ralado.

Sirva imediatamente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/53380-soufle-de-cenoura-fantastico.html>