

SOUFLÉ DE ESPINAFRE OU DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

1 maço grande de espinafre ou de brócolis

sal a gosto

3 colheres (de sopa) de manteiga

2 colheres (de sopa) de farinha de trigo

1 xícara (de chá) de leite

pimenta-do-reino a gosto

noz-moscada a gosto

3 gemas

3 colheres (de sopa) de queijo parmesão ralado

3 claras batidas em neve

1 colher e meia (de sopa) de farinha de rosca misturada com uma colher (de sopa) grande de queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Limpe e lave o espinafre ou brócolis e coloque-o numa panela molhada, tampe e leve ao fogo baixo com sal, deixando que cozinhe em seus sucos.

Escorra-o e o coloque numa tábua. Bata bem com uma faca. Dissolva a farinha de trigo no leite frio até ficar uma massa homogênea. Reserve meia colher de manteiga e aqueça a manteiga restante numa panela média. Junte o espinafre, a farinha de trigo desmanchada no leite e mexa bem.

Tempere com sal, pimenta-do-reino e noz-moscada. Mexa bem e deixe no fogo até engrossar.

Junte as gemas, uma a uma, mexendo bem após cada adição. Adicione o queijo, misture e retire do fogo. Misture delicadamente as claras em neve na massa. Unte a forma com a manteiga reservada e com a farinha de rosca misturada com o queijo ralado. Coloque a massa de espinafre e polvilhe com o restante da mistura de farinha de rosca com queijo ralado. Asse em forno médio por cerca de 30 minutos. Sirva imediatamente.

Essa receita pode ser servida com arroz branco e acompanha vários tipos de carne.

Ela substitui a salada numa refeição.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53718-soufle-de-espinafre-ou-de-brocolis.html>