SOUFLÉ DE ATUM

INGREDIENTES

2 colheres e meia de sopa de margarina

3 colheres de sopa de farinha de trigo

Sal a gosto

1/2 colher de sopa de mostarda

1 colher de cha de molho inglês

1 xícara de leite

4 ovos

1 lata (190 g) de atum, escorrido e esmigalhado

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande derreta a margarina, adicione a farinha de trigo, o sal, a mostarda e o molho inglês e mexa bem.

Aos poucos, junte o leite e, sempre mexendo, cozinhe até que engrosse.

Deixe amornar por uns 10 minutos.

Bata bem as gemas e adicione um pouco do creme morno.

Mexendo rapidamente.

Junte essa mistura ao creme da panela.

Leve de volta ao fogo e cozinhe, mexendo até que engrosse, mas tome cuidado para que não ferva.

Adicione o atum esmigalhado.

Bata as claras em neve e misture-as delicadamente com a mistura de peixe, usando para isso uma colher de metal.

Despeje em uma forma para souflé, untada só no fundo, com capacidade para 4 xícaras.

Asse em forno preaquecido, em temperatura quente por uns 30 a35 minutos, ou até que esteja bem alto e dourado

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55946-soufle-de-atum.html