

SUFLE DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

1 maço de espinafre
2 colher (sopa) de farinha de trigo
2 colher (sopa) manteiga
1 xícara leite quente
4 gemas
4 claras em neve
1 colher (sopa) de fermento em pó
queijo ralado e temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o espinafre no bafo, escorra bem a água que ele solta e depois pique

Refogue com um pouquinho de óleo com cebola e alho a gosto, reserve

Em uma panela misture a manteiga e a farinha até dourar, daí acrescente o leite quente

Cuidado para não engrossar demais, este processo é bem rápido

Misture os ingredientes do passo 1 e 2, acrescente as gemas, o queijo ralado, os temperos e o fermento

Bata as claras em neve e adicione delicadamente a mistura anterior

Coloque em um refratário untado e leve ao forno por aproximadamente 30 a 40 minutos

Se quiser, pode polvilhar mais um pouco de queijo ralado por cima

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/7559-sufle-de-espinafre.html>