



SUFLÊ DE LEGUMES

Ingredientes

4 ovos

Legumes: milho cozido, tomate, cenoura crua ralada, abobrinha crua ralada, salsinha e cebolinha

2 colheres de manteiga

2 colheres de sopa de farinha de trigo

2 xícaras de leite integral

Sal a gosto

Modo de preparo

1. Misture o leite com a farinha
2. Bata as claras em neve e reserve em um recipiente
3. Em uma panela derreta a manteiga e adicione o leite com a farinha de trigo, tomando o cuidado de mexer sempre para não empelotar
4. Quando tornar-se homogêneo, adicione as 4 gemas, mexendo sempre até engrossar.
5. Logo após adicione os legumes, misturando-os ao creme, coloque a quantidade de sal a seu gosto
6. Por último desligue o fogo e adicione as claras em neve, mexendo de baixo para cima, lentamente
7. Coloque em um refratário untado e deixe assar em forno médio por cerca de 30 minutos, até que o suflê fique dourado
8. Sirva ainda quente

