

# SUFLÊ DE SARDINHA

## INGREDIENTES

1 lata de sardinha (grande) ao molho de tomate.

3 colheres (sopa) de amido de milho

3 xícaras (chá) de leite

2 gemas

2 claras em neve

3 colheres (sopa) de salsinha picada

50 g de queijo parmesão ralado

sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Misture, em uma panela, o leite, as gemas, o amido de milho, o sal e a pimenta

Leve ao fogo baixo, até engrossar

Deixe esfriar um pouco

Bata as claras em neve e misture delicadamente ao creme

Acrescente a salsinha picada e misture delicadamente

Abra a lata de sardinha e tire a espinha das mesmas

Em uma forma de suflê untada, coloque uma camada de sardinha, cubra com metade o creme

Por cima coloque outra camada de sardinha, terminando com o creme

Polvilhe com o queijo parmesão ralado e leve ao forno médio, preaquecido, por uns 40 minutos

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/2270-sufle-de-sardinha.html>