

# SUFLÊ DE CHUCHU BEM TEMPERADO

## INGREDIENTES

4 a 5 chuchus  
1 copo de leite  
1 colher de farinha de trigo  
1/2 cebola picadinha  
1 colher alho amassado  
sal a gosto  
1 cenoura ralada grosso  
200 g de peito de peru ou presunto (opcional)  
200 g de queijo ralado  
4 claras em neve  
4 gemas  
2 colheres de manteiga ou margarina  
orégano, salsa e cebolinha a gosto  
1/2 cubo de caldo (opcional)

## MODO DE PREPARO

Pique os chuchus, coloque em uma panela com água até cobri  
Cozinhe até fiquem bem macios  
Mexa até a farinha ficar com uma espuma esbranquiçada, uns 2 minutos  
Escorra o chuchu e misture ao molho branco  
Acrescente as gemas, o presunto picadinho, o orégano, a salsa, a cebolinha e o queijo ralado  
Por último, misture lentamente as claras em neve  
Ele não irá crescer, apenas diminuir, secando água

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/5245-sufle-de-chuchu-bem-temperado.html>