

# 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

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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