

# SUFLÊ DE CHUCHU À MINHA MODA

## INGREDIENTES

4 chuchus médios  
1/2 xícara (chá) de leite  
2 ovos (claras e gemas separadas)  
4 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado  
1 colher (sopa) de manteiga  
3 colheres (sopa) de farinha de trigo  
1 cebola média bem picada  
1 colher (chá) de fermento em pó  
1/2 xícara (chá) de salsinha bem picada  
sal e pimenta a gosto

## MODO DE PREPARO

Descasque o chuchu e retire a parte central branca  
Em uma panela funda, coloque os chuchus cortados ao meio e salgue a gosto  
Cubra com água e leve ao fogo médio para cozinhar até que fiquem macios  
Depois de cozidos, escorra bem a água e passe os chuchus por um espremedor de batata  
Coloque a manteiga e a cebola picada em uma panela e leve ao fogo médio para refogar até dourar  
Adicione a farinha de trigo ao preparo e mexa bem até que se misture à cebola refogada  
Acrescente o leite aos poucos e mexa constantemente até engrossar  
Retire a panela do fogo e acrescente as gemas, uma a uma, mexendo sempre até incorporá  
Acrescente o queijo ralado, a salsinha picada, o fermento em pó e o chuchu amassado  
Tempere com sal e pimenta a gosto, reserve  
Bata as claras em ponto de neve e misture  
Coloque a mistura em uma forma para suflê redonda e alta, previamente untada com manteiga e polvilhada com queijo ralado  
Leve a forma ao forno preaquecido a temperatura alta (200  
Retire do forno e sirva em seguida

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/8876-sufle-de-chuchu-a-minha-moda.html>