



Suflê de legumes



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

01:00

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Molho branco bechamel AJINOMOTO®	4 colheres (sopa)	40 g
Leite	2 xícaras (chá)	400 ml
Queijo parmesão (ralado)	4 colheres (sopa)	40 g
Gema de ovo	6 unidades	120 g
Cenoura (cortada em cubos pequenos, cozida "al dente")	1 xícara (chá)	100 g
Brócolis (em floretes pequenos, cozido)	1 xícara (chá)	100 g
Couve-flor (em floretes pequenos, cozida)	1 xícara (chá)	100 g
Tempero Sazón® Profissional Legumes e Arroz	1 e meia colher (chá)	7,5 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
Clara de ovo	6 unidades	180 g

Modo de Preparo

1. Em uma panela média, coloque 450 ml do leite e leve ao fogo alto até ferver. Enquanto isso,

em um bowl pequeno, misture o restante do leite com o Molho Branco Bechamel Ajinomoto® e junte ao leite fervido previamente, mexendo sem parar até encorpar. Retire do fogo e espere amornar, adicione a gema, misture bem e reserve.

2. Em um bowl médio, coloque a cenoura, o brócolis, a couve-flor, o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal, e misture. Junte ao creme e misture reservado.

3. Bata as claras em neve. Acrescente ao creme com legumes, e misture delicadamente. Distribua em 10 refratários individuais, untados com óleo.

4. Leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 20 minutos, ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.