



Souflê de couve-flor



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:45

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Água	2 e meia xícaras (chá)	5000 ml
Couve-flor em buquês (pré-cozida)	1 maço	600 g
Tempero SAZÓN® Profissional Amarelo	1 colher (chá)	5 g
Ovo	4 unidades médias	200 g
Purê de batatas AJINOMOTO®	7 colheres (sopa)	49 g
Salsa (picada)	2 colheres (sopa)	20 g

Modo de Preparo

1. Em uma panela média, coloque a água e leve ao fogo alto até ferver. Junte a couve-flor e o Tempero SAZÓN®, cozinhe por 5 minutos, retire do fogo e deixe esfriar.
2. Separe as claras em um bowl médio, reservando as gemas, bata-as em neve, cubra com filme-plástico e deixe na geladeira.
3. Em um liquidificador, bata a couve-flor com um 100 ml da água do cozimento e retorne à panela. Leve ao fogo alto até ferver, acrescente o Purê de Batatas Ajinomoto® e as gemas, mexa para encorpar e retire do fogo.

4. Incorpore as claras reservadas e a salsa. E disponha em uma GN ½ untada.

5. Leve ao forno médio (180 graus) preaquecido, por 15 minutos ou até dourar. Sirva em seguida.