

Soufflé de Espinafre do Taste Vin

Ingredientes

Manteiga - 20 gramas

Molho Bechamel de soufflée - 250 ml

Espinafre cozido e picado - 100 gramas

Maçã descascada e picada em dados - 1/4

Passas sem sementes - 20 g

Farinha de trigo especial - 2 colheres

Gema - 1

Claras - 3

Parmesão ralado finamente - 1 colher de chá

Sal

Pimenta

Modo de preparo

1. Forno a 240 graus.
2. Refogar na manteiga o espinafre.
3. Acrescentar as passas e maçã, mexendo por mais 2 minutos.
4. Colocar as claras para bater.
5. Acrescentar ao espinafre o bechamel, o sal e a pimenta, e deixar ferver, mexendo sempre.
6. Acrescentar a gema, mexendo, e deixar engrossar.
7. Tirar do fogo e incorporar delicadamente as claras batidas em neve firme. Colocar em uma cumbuca de porcelana redonda, untada de manteiga, salpicar de parmesão e levar ao forno por 10 minutos. Servir imediatamente.

Molho Bechamel de soufflée (ingredientes para 1000 ml):

Manteiga - 40 gramas

Farinha de trigo especial - 2 colheres de sopa

Leite - 1000ml

Modo de preparo do molho

1. Ferver o leite. Ao mesmo tempo, aquecer a manteiga e a farinha, misturando.
2. Incorporar o leite à mistura de farinha e manteiga, mexendo sempre.
3. Ferver por 2 minutos.



Autora: Bia Borges
19 de junho de 2013