

Suflê de Espinafre



Ingredientes:

1 cebola grande
2 colheres (sopa) de margarina
1/3 de xícara (chá) de farinha de trigo
1 xícara (chá) de leite
1 xícara (chá) de espinafre refogado no azeite
4 ovos (gemas e claras separados)
Sal a gosto
Tempero verde a gosto (salsa/cebolinha)
1 xícara (chá) de queijo ralado
2 caixinhas de creme de leite

Modo de Preparo:

Frite a cebola na margarina até dourar.
Junte a farinha de trigo misturando bem por 3 minutos exatos no fogo baixo (segredo para o sabor), desligue e junte o leite aos poucos, mexendo sempre.
Volte a ligar em fogo baixo e continue mexendo até engrossar, retire do fogo e adicione o espinafre, as gemas uma à uma (passadas na peneira), o tempero verde, o sal e o creme de leite.
Misture.
Bata as claras em neve e acrescente à mistura cuidadosamente com um garfo fazendo movimentos de baixo pra cima, como se fosse bater uma omelete, só que com muita delicadeza.

Coloque em um refratário untado com margarina, cubra com o queijo ralado e leve a um forno quente (200°) e deixe dourar por 20 ou 30 minutos.