

# Suflé / suflê / soufflé de queijo fácil

De [PetitChef\\_PT](#)

Está procurando um acompanhamento leve e fácil?

Que tal fazer um suflé / suflê / soufflé de queijo ?? Estava delicioso nham nham ;)



**Tipo de receita:** Acompanhamento

**Número de doses:** 4 porções

**Tempo de Preparação:** 15 Minutos

**Tempo de Cozedura:** 20 Minutos

**Pronto em:** 35 Minutos

**Dificuldade:** Médio

**Calorias:** 262 Kcal (1 porção)

**ProPoints:** 7 (1 porção)

[Adicionar ao meu livro de receitas](#) [Enviar esta receita a um amigo](#) [Falar com o autor da receita](#) [Imprima esta página](#)

## Ingredientes:

4 [ovos](#)

250 ml de leite

3 colheres de sopa de farinha

100 g de queijo ralado

1 colher de sobremesa de [manteiga](#)

sal

pimenta

## **Materiais:**

tacho ou panela  
recipiente fundo  
fouet / vara de arames  
espátula de cozinha  
taças individuais

## **Preparação:**

Passo 1: Derreter a manteiga num tacho ou panela, juntar a farinha e misturar.



Passo 2: Junte o leite pouco a pouco, misturando. Se formar grânulos / grumos, não hesite em passar o mixer / varinha mágica.



Passo 3: Quando a mistura ficar espessa, tempere com sal e pimenta e junte o queijo.

Misture até que tenha derretido e retire do lume/fogo.



Passo 4: Separar as claras das gemas. Bater as claras em neve / castelo firmes e juntar as gemas à preparação do passo 3.

Junte um pouquinho das claras dentro desta última e depois verta-a nas restantes claras.

Misture delicadamente sem esmagar as claras.



Passo 5: Colocar em taças individuais previamente untadas de manteiga e levar ao forno por 20 minutos a 175°C.

No fim da cozedura, abra um pouco o forno sem retirar os suflês de dentro, para que estes não tenham um choque de temperatura.

Deixe entre 10 a 20 minutos e depois retire-os do forno.



Passo 6: Sirva imediatamente!



Observações:

**O queijo** : pode escolher o queijo ralado que preferir desde que seja consistente (ou seja, que não seja queijo creme ou fresco)

**O formato** : nós escolhemos taças individuais mas pode fazer um grande suflê numas taça única.

**Noz muscada** : se gosta de noz muscada saiba que pode colocar dentro da preparação e que o gosto fica super bom.

**Degustação** : deve servir imediatamente depois de os retirar do forno. Reaquecidos os suflês não são muito bons.

<http://pt.petitchef.com/receitas/acompanhamento/sufle-sufle-souffle-de-queijo-facil-fid-1566463>

São Paulo, SP, 30 Novembro de 2016

Mkmouse