

SUFLÊ DE ABOBRINHA VEGETARIANO

INGREDIENTES

5 ovos
3 abobrinhas médias
1 xícara de leite de soja
1/2 xícara de farelo de aveia
1/2 xícara de farinha de trigo
100 g de azeitona
1 cebola grande
1 tomate
1 colher (chá) de alho triturado
1 colher (chá) de fermento
sal a gosto
salsa e cebolinha
tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Rale as 3 abobrinhas no ralo grosso, e pique o tomate e a cebola em pedaços pequenos
Coloque as cebolas e deixe fritar bem
Em seguida acrescente o alho e o tomate
Mexe e espere o tomate desmanchar
Em seguida coloque a abobrinha e as azeitonas e tempere com sal, salsa e cebolinha e tempero
Numa bacia grande coloque as gemas, em seguida coloque o leite e a farinha de aveia e de trigo e mexa com um garfo
Acrescente a abobrinha já temperada
Em seguida coloque as claras e misture devagar até ficar uniforme
Unte um pirex grande e fundo com azeite
Coloque num forno pré aquecido a 200° C e deixe durante 30 minutos
Sirva com arroz integral e delície

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/1104-sufle-de-abobrinha-vegetariano.html>