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

Mexa 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 delicie

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/1104-sufle-de-abobrinha-vegetariano.html