



Suflê de Espinafre sem Lactose e sem Glúten



Tempo de preparo:
45 min

Rendimento:
7-10 porções

Tipo:
Massas

Nível:
Fácil

Ingredientes

2 colheres de sopa de Farinha de Arroz Solito Monsolí

2 maços de espinafre

1 xícara (chá) de nozes em pedaços

1/2 xícara (chá) de grão de semente de girassol sem casca
250 ml de leite de arroz
4 ovos
1/2 cebola roxa
1 dente de alho
Azeite de oliva
Noz-moscada
Pimenta do reino
Sal

Modo de preparo

1. O primeiro passo é dourar no azeite a cebola e o alho bem picadinhos.
2. Tire as folhas do espinafre e coloque-as em uma panela.
3. Por cima jogue água quente e abafe, fechando a panela (fora do fogo), deixe 6 minutos e escorra.
4. Pique as folhas de espinafre e refogue um pouco no alho e na cebola com azeite.
5. Separe as gemas das claras.
6. Pegue as gemas e misture com a farinha de arroz, bata até formar uma mistura bem homogênea.
7. Coloque esta mistura no refogado de espinafre, em fogo baixo, e aos poucos acrescente o leite de arroz.
8. Adeque a quantidade de leite à consistência que você prefere.
9. No final coloque as nozes e a semente de girassol.
10. Adicione a pimenta do reino, a noz-moscada e o sal a gosto. Reserve.
11. Agora, bata as claras em neve (bem firme) e ponha uma pitada de sal.
12. Aos poucos, misture as claras em neve ao preparado de espinafre.
13. Coloque em uma fôrma untada com azeite e farinha de arroz, leve ao forno pré-aquecido (180 graus) de 15 a 20 min, até dourar.
14. Sirva esta delícia com salada, um peixe grelhado e recolha elogios.

Veja mais receitas:

www.solito.com.br