



## Suflê de Abóbora

[www.receitasdafia.com/receitas/sufle-de-abobora](http://www.receitasdafia.com/receitas/sufle-de-abobora)

Experimente um suflê de abóbora simples e delicioso para comer em família nesse final de semana, todos vão adorar!

Suflê de Abóbora



60 min



6 pedaços

### Ingredientes

- 2 colheres (sopa) de [manteiga](#)
- 2 colheres (sopa) de [cebola](#) ralada
- 2 colheres (sopa) de [farinha de trigo](#)
- 3/4 de xícara (chá) de [leite](#)
- 3 [ovos](#) (gemas e claras separadas)
- 1/2 xícara (chá) de [abóbora](#) cozida
- Sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de [queijo](#) ralado

### Modo de Preparo

1. Em um recipiente, amasse bem a abóbora cozida e reserve.
2. Em uma panela, derreta a manteiga e refogue a cebola até dourar.
3. Adicione a farinha e deixe dourar também.
4. Em seguida, gradualmente, despeje o leite na panela, misturando com um fouet até formar um creme.
5. Desligue o fogo e acrescente a abóbora amassada, ajuste o sal e misture bem para esfriar.
6. Coloque as gemas e o queijo ralado, misturando bem.
7. Bata as claras em neve e adicione ao creme, misturando delicadamente até incorporar.
8. Transfira a mistura para um recipiente pequeno untado e enfarinhado.
9. Leve ao forno preaquecido a 180 °C até dourar.
10. Pronto! Agora é só servir o delicioso Suflê de Abóbora Dourado.