

Como fazer suflê de cogumelos

Confira esta dica fácil de como fazer suflê de cogumelos, delicioso e nutritivo!



Já tinha compartilhado aqui a receita de **como fazer suflê** de queijo, e o pedido de uma leitora (olá Dirce!) me fez realizar novos testes, desta vez para um suflê de cogumelos! Tentei não sair muito da receita clássica de suflê, mudei algumas medidas e adicionei uma *duxelle* de cogumelos.

Mas vou indicar abaixo todos os passos de **como fazer suflê** e vocês me dizem se é fácil ou não. Medidas para porções em *ramekins* de 12cm. Notem que eu indico um preparo simplificado do molho branco (que é a base de qualquer suflê), que é para facilitar a minha e a sua vida. *Bon appetit!*

Como fazer suflê de cogumelos

Ingredientes



- 2 colheres de sopa de farinha de trigo;
- 3 colheres de sopa de manteiga;
- 300 ml de leite integral;
- Sal, pimenta branca e noz moscada;
- 175 g de cogumelos frescos (usei o paris, mas pode ser o que você preferir);
- 2 ovos (mas recomendo colocar três, pois os meus ficaram muito pequenos);

- Tomilho;
- 125 g de queijo comté;
- 1 échalote;
- Farinha de rosca e manteiga para untar.

Modo de preparo

Prepare o molho branco derretendo duas colheres de manteiga em uma panela e adicionando a farinha. Misture bem com um *fouet* até que doure levemente e adicione o leite aos poucos, mexendo bem. Tempere com sal, pimenta e noz moscada e quando estiver cremoso, desligue e reserve enquanto a temperatura baixa.



Enquanto isso, aqueça o forno a 205 graus. Rale o queijo e reserve. Corte a cebola em cubinhos e leve para uma frigideira para refogar com uma colher de manteiga. Limpe e corte os cogumelos em cubinhos bem pequenos (eu lavei com água e sequei com papel toalha desta vez) e coloque para refogar junto com a cebola, que já deve estar cozida. Coloque uma pitada de sal e

tomilho à gosto, misture bem, e quando os cogumelos estiverem cozidos, desligue o fogo e reserve.



Unte os *ramekins* com manteiga e farinha de rosca. Coloque em uma forma com borda, para evitar acidentes (:)). Separe as gemas das claras dos ovos com cuidado. Misture o molho branco (que já deve estar quase frio) ao queijo, depois adicione as gemas e misture bem. Adicione a *duxelle* de cogumelos e reserve.



Em um *bowl* bata as claras em neve até que fiquem em ponto firme (o mais firme que conseguir, pois é isso que garante que o suflê vai dar certo e siga firme mesmo depois de tirado do forno). Misture delicadamente mas sem desmanchar completamente as claras em neve ao creme com molho branco, gemas e cogumelos.

Coloque a mistura nos *ramekins* e leve ao forno em uma travessa. Após dois min. no forno, baixe a temperatura para 185 graus. Asse, SEM abrir o forno, até que o suflê tenha dobrado de tamanho e esteja bem dourado (cerca de 18 min. Sirva quente acompanhado de salada verde.



