

Soufflé de marisco e queijo



Ingredientes: 15 grama de manteiga
100 grama de carne de santola
50 grama de camarão (ou gambas)
0,5 colher de sopa de sumo de limão
1 colher de chá de erva doce
4 unidade de ovos
50 grama de queijo parmesão (ralado)
0 totaste de sal & pimenta

Instruções de preparação:

Espalhe manteiga no fundo de uma forma própria para soufflé (forma alta) e junte o marisco (às lasquinhas) e a erva doce. Coloque sobre o peixe uma folha de alumínio e leve a forno médio (190° C) durante 5 ou 6 minutos. Entretanto separe as gemas das claras, e misture as gemas com o queijo, o sal e a pimenta. Bata as claras em castelo e envolva-as na mistura já preparada, deitando depois tudo sobre o peixe quente. Coloque novamente no forno e deixe cozinhar durante 20 minutos, até o soufflé ter aumentado de volume e ter adquirido um tom dourado.

Sugestões Adicionais: