

Hortifruti União na cozinha

Sufê de cenoura

- 3 cenouras grandes (ou 500gr)
- 1 cebola pequena picada
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 4 ovos
- Queijo parmesão a gosto (para polvilhar)
- Sal a gosto



Corte as cenouras em pedaços pequenos e cozinhe em água fervente até que fiquem macias.

Escorra a água e bata no liquidificador com o leite e a farinha de trigo.

Em uma panela, derreta a manteiga, refogue a cebola até que esteja dourada e depois acrescente a mistura da cenoura, mexendo em fogo médio até engrossar.

Desligue o fogo e acrescente as gemas, uma a uma, sem parar de misturar.

Bata as claras em neve e adicione ao creme de cenoura delicadamente.

Coloque a mistura em um refratário antiaderente ou de vidro, polvilhe o queijo parmesão e coloque no forno pré-aquecido até dourar o queijo. Sirva quente.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 40 minutos