



Soufflé de Peixe

Ingredientes:

200 g de peixe cozido limpo de peles e espinhas
50 g de margarina
50 g de farinha
2,5 dl de leite frio
4 ovos
sal, pimenta e noz moscada q.b.

Preparação:

Esmague o peixe com um garfo.

À parte derreta a margarina num tacho, polvilhe com a farinha e deixe cozer um minuto sem ganhar cor.

Junte o leite frio e mexa para não criar grumos, deixe engrossar e retire do lume.

Junte o peixe, tempere com o sal, a pimenta e a noz moscada, junte as gemas e misture.

À parte bata as claras em castelo firme e junte-as ao preparado muito suavemente.

Deite num pirex alto, untado com margarina e leve ao forno previamente aquecido a cerca de 200°.

Deixe cozer cerca de 25 a 30 minutos e sirva de imediato.

Acompanha bem com uma salada verde.