



SUFLÊ DE LEGUMES COM LEITE DE COCO



Tempo de preparo 10 minutes
Tempo de cozinhar 1 hour
Tempo total 1 hour 10 minutes

Porções 5 pessoas
Autor Juliana

Ingredientes

- 3 unidades cenoura
- 1 unidade chuchu
- 1 unidade cebola
- 3 dentes alho
- 1 unidade alho-poró
- 200 ml leite de coco
- 2 colher sopa maisena
- 4 colher sopa água
- 1 colher cha pimenta do reino
- 1 colher chá rasa noz moscada
- sal a gosto

Instruções

1. Ralar a cenoura e o chuchu e picar o restante dos legumes. Pré-aquecer o forno a 200 graus. Refogar no azeite a cebola, o alho e o alho-poró por cerca de 4 minutos. Adicionar o chuchu e a cenoura e refogar até secar a água do chuchu.
2. Adicionar o leite de coco e dissolver a maisena em um copo com a água e acrescentar a mistura. Mexer até engrossar, adicionar os temperos e colocar a mistura em uma forma, levando ao forno por 45-60min.