

# Suflê de Ricota com Cenoura!



Como muitas receitas gostosas, o suflê foi fruto de um erro cometido pelo célebre cozinheiro francês Marie-Antoine Carême (1783-1833). Ele queria assar um merengue num forno de convexão, novo na época e percebeu que as claras cresceram muito e ficaram bem aeradas e infladas. Daí nasceu o Suflê que em francês quer dizer inflado, cheio de ar.

Existem várias maneiras de preparar essa delícia, que pode ser doce ou salgada. O truque é aquecer o forno a 250°C para suflês salgados e 180°C para doces.

Essa receita é bem light, mas você pode fazer com misturas de queijos, outros legumes, cogumelos etc. Fácil e rápido e quanto mais você pratica, melhor ele fica.

## **Ingredientes:**

1 cenoura pequena ralada fina

1 xícara de ricota amassada

3 ovos

3/4 xícara de leite

1/2 colher de sopa de maisena

Sal e pimenta do reino a gosto

50 gramas de parmesão ralado

**Modo de fazer:**

Unte 6 ramekins ou uma travessa pequena com óleo e farinha de rosca. Reserve.

Misture a ricota amassada com a cenoura ralada e tempere com sal, pimenta e noz moscada a gosto. Reserve.

Separe as gemas das claras e bata as claras em neve com uma pitada de sal. Reserve.

Numa panela, misture o leite com a maisena e as gemas passadas pela peneira. Leve ao fogo mexendo sempre até engrossar. Desligue e deixe esfriar um pouco. Depois de frio, acrescente a mistura reservada de ricota com cenoura e adicione as claras em neve nesse creme aos poucos, misturando devagar, de baixo para cima para ficar aerado. Acrescente o queijo ralado cuidadosamente, coloque nos ramekins ou na forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 250°C por 20 minutos mais ou menos.

O suflê deve ficar mais firme por fora e cozido por dentro.

Dica: as gemas devem ser peneiradas sem serem amassadas com colher, somente deixando-as escorrerem dando umas batidinhas na peneira. Dessa forma, a película não passa pela peneira e o suflê não ficará com gosto forte de ovo.