



Soufflé de Lombinhos do Mar



Ingredientes

- 1 emb. de Lombinhos do Mar Pescanova
- 3 dl de leite
- 45 g de manteiga
- 45 g de farinha
- 3 gemas
- 4 claras
- farinha, sal e pimenta q.b.



Dificuldade
Difícil



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
278,8 Kcal	19,2 g	14,1 g	16,1 g

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200° C. Corte os Lombinhos do Mar Pescanova em pedaços pequenos, seque-os bem com um pano de cozinha limpo e desfaça-os. Leve o leite ao lume e deixe ferver.
2. Ponha também ao lume a manteiga e, quando estiver derretida, junte a farinha e mexa bem.
3. Em seguida, verta o leite aos poucos, sem parar de mexer. Retire do lume, junte as gemas e os Lombinhos do Mar Pescanova desfeitos, e envolva bem. Tempere com sal e pimenta.
4. Por fim, bata as claras em castelo e envolva-as no preparado. Unte uma forma de soufflé com manteiga e polvilhe com farinha.
5. Corte uma cinta em papel vegetal e cole-a às paredes interiores da forma. Deite o preparado na forma e leve ao forno.

Produtos Associados



**Lombrinhos do
Mar**

250 g