

Sufles: coma diariamente hortaliças cruas e cozidos
ASCAR.

Fôlder / 1970

Cód. Acervo: 32

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/32>

Documento gerado em: 07/11/2018 17:44

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

SUFLÊ DE REPÔLHO

Ingredientes:

- 2 xícaras de repôlho picado bem fino
- 1 xícara de leite quente
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 gemas batidas
- 2 claras batidas

Modo de fazer:

1. Junte o repôlho, o leite, o queijo, a farinha de trigo, a manteiga, o sal e as gemas.
2. Mexa tudo muito bem.
3. Acrescente as claras devagar para não baixarem.
4. Coloque a mistura em fôrma untada e leve ao forno moderado.
5. Sirva quente.



SUFLÊ DE ESPINAFRE

Ingredientes:

- 1 xícara de espinafre cozido
- 1 xícara de mólho branco grosso
- 3 gemas batidas
- 3 claras em neve
- 4 colheres de sopa de queijo ralado
- 1 colher de sopa de cebola ralada
- salsa picadinha

Modo de fazer:

1. Junte o espinafre e os temperos, mais as gemas ao mólho branco.
2. Misture as claras lentamente para não baixarem.
3. Ponha a mistura em fôrma untada.
4. Leve ao forno moderado por 25 a 30 minutos.
5. Sirva quente.

PARA COZINHAR HORTALIÇAS:

- USE POUCA ÁGUA
- USE ÁGUA FERVENDO
- USE PANELA TAMPADA



EMATER/RS
NIDOC/ADD
DATA: 24/03/78
No OBRA:
No ORDEM: 32

Suflês

*coma diariamente
hortaliças cruas e cozidas*

As hortaliças são ricas em vitaminas e sais minerais.

MOLHO BRANCO GROSSO (para suflês)

Ingredientes:

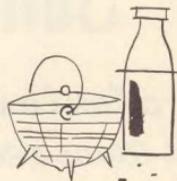
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 colher de chá de sal
- 1 xícara de leite

Modo de fazer:

1. Esquente o leite.
2. Derreta a manteiga numa panela, em fogo brando.
3. Coloque a farinha, o sal e a manteiga e misture bem.
4. Junte o leite à mistura, aos poucos, para dissolver bem.
5. Deixe engrossar em fogo brando, sem parar de mexer.

=====

OS SUFLÊS TAMBÉM PODEM SER FEITOS EM BANHO-MARIA. NÊSSE CASO, FICARÃO NO FOGO DURANTE 50 MINUTOS.



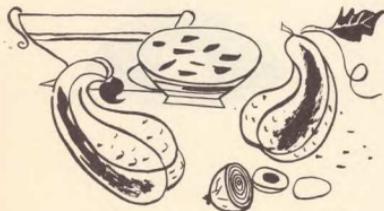
SUFLE DE XUXU

Ingredientes:

- 1 xícara de xuxu cozido
- 1 xícara de molho branco grosso
- 3 gemas
- 3 claras
- cebola ralada
- salsa picadinha
- 4 colheres de sopa de queijo ralado

Modo de fazer:

1. Cozinhe o xuxu.
2. Faça o molho branco.
3. Bata as gemas até engrossarem.
4. Junte as gemas e o molho branco ao xuxu cozido (picado ou em purê).
5. Junte os temperos.
6. Bata as claras em neve e acrescente à mistura.
7. Ponha em fôrma pirex untada e leve ao forno moderado.
8. Asse durante 25 a 30 minutos.



SUFLE DE CENOURA

Ingredientes:

- 1 xícara de cenoura ralada
- 3 gemas
- 3 claras
- 1 xícara de molho branco grosso
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1/2 colher de chá de sal

Modo de fazer:

1. Separe as claras das gemas.
2. Bata as gemas.
3. Bata as claras em neve.
4. Junte ao molho branco, as gemas, o queijo, as cenouras, e o sal.
5. Misture as claras devagar, sem bater muito para não baixarem.
6. Leve ao forno durante 25 a 30 minutos.

