

# Soufflé de Bacalhau à Sintra

Sugerido por: Receitas Secretas



## Ingredientes:

2 postas de bacalhau previamente demolido  
1 colher (sopa) de manteiga  
1 colher (sopa) de farinha  
1 dl de água da cozedura do bacalhau  
1 dl de leite  
4 ovos  
sal e pimenta preta moída na altura  
algumas gotas de sumo de limão  
noz-moscada ralada na hora  
queijo parmesão ralado.

## Preparação:

Coza o bacalhau. Escorra-o, retire-lhe peles e espinhas e desfie-o muito bem. Coe a água da cozedura e reserve um decilitro. Numa caçarola, derreta a manteiga e polvilhe de farinha. Deixe dourar por um minuto. Retire do lume e junte, em fio, a água da cozedura do bacalhau, mexendo com uma colher de pau. Junte o leite. Leve a caçarola, de novo, ao lume e, sem parar de mexer, deixe espessar.

Fora do lume, junte a este, molho o bacalhau desfiado. Mexa e tempere de sal (pouco), pimenta, sumo de limão e noz-moscada ralada. Acrescente as gemas, uma a uma, mexendo entre cada adição. Bata as claras em castelo firme e incorpore-as, cuidadosamente, no creme anterior. Distribua este preparado por recipientes individuais de louça refractária, devidamente untados e enfarinhados. Polvilhe de queijo ralado.

Leve ao fomo, a 200º C (5/6 no termóstato) por uns vinte minutos. Sirva logo.