

Qué fácil es cocinar con


COOKING CHEF



Soufflé de verdura

4 personas



Accesorios necesarios:



Tiempo:



Ingredientes

- 25 gr. de mantequilla
- 25 gr. de harina
- 280 ml. de leche
- 3 cucharadas de queso rallado
- 3 yemas
- 80 gr. de zanahoria
- 80 gr. de champiñones
- 120 gr. de calabacín
- 4 claras de huevo
- Sal y nuez moscada al gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación

1. Limpia las zanahorias y pélalas. El calabacín lávalo pero no lo peles, nos interesa el color verde de su piel. Limpia los champiñones.
2. Añade las verduras en el bol con agua que las cubra. Programa 20 minutos a 100° (aunque les falte un poco de cocción, no importa, se terminan en el horno).
3. Ralla el queso en el procesador de alimentos con disco de picar fino. Reserva.
4. Retira el disco del procesador, monta las cuchillas. Espera que la verdura se temple. Introduce la verdura cocida y las tres yemas de huevo. Pica 5 segundos a velocidad 4. Antes de agregar las yemas, comprueba que la verdura esté templada, si estuviera demasiado caliente, las yemas cuajarían y la receta se perdería. Reserva.
5. Introduce la mantequilla en el bol con la batidora flexible y selecciona 100° en posición 1 de remover. Cuando se derrita (poco más de 1 minuto) añade la harina y programa 2 minutos.



Soufflé de verdura

Preparación

6. Incorpora la leche, el queso rallado, la sal y la nuez moscada en polvo. Programa 5 minutos a la misma velocidad y temperatura.

7. Deja entibiar y agrega la mezcla de las verduras. Mezcla dando unas vueltas y reserva.

8. Limpia el bol, monta la batidora de varillas y pon las claras. Selecciona velocidad 5 durante 30 segundos. Continúa batiendo durante 30 segundos a velocidad 6 y 1 minuto a velocidad máxima. Las claras estarán a punto de nieve.

9. Mezcla con mucho cuidado todo. Hazlo como si lo envolvieras. Que no se pierda el aire de las claras montadas. Este es el secreto del soufflé.

10. Barniza los ramequines (moldes individuales de soufflé) con brocha empapada en aceite y espolvorea pan rallado o harina. Introduce la mezcla y colócala en el horno precalentado a 190° durante 16 minutos (no abras el horno hasta el final).

11. Desmolda y sirve al sacarlo del horno.