



## Sufleu de dovlecei - reteta clasica

Steps: 13

Difficulty Grad:

### Ingredients

Portions

|       |                |        |                                    |
|-------|----------------|--------|------------------------------------|
| 4     | dovlecei medii | 75 g   | unt                                |
| 75 g  | făină          | 500 ml | din apa în care au fiert dovleceii |
| 200 g | parmezan ras   | 4      | ouă                                |
|       | nucșoară       |        | sare                               |
|       | pipер          | 20 g   | unt pentru uns vasele              |

### Instructions

Un preparat foarte simplu, sufleul de dovlecei cu parmezan este perfect pentru un prânz de duminică.

**Pasul 1.** Unge cu unt interiorul a șase vase ramekin.

**Pasul 2.** Pudrează-le cu câte o lingură de parmezan și întoarce vasele astfel încât pereții să fie acoperiți integral.

**Pasul 3.** Pune vasele la frigider.

**Pasul 4.** Fierbe dovleceii tăiați felii, fără a-i curăța de coajă, timp de 3 minute, în apă clocotită cu sare.

**Pasul 5.** Scurge legumele și păstrează 500 ml din apa de gătit.

**Pasul 6.** Pasează dovleceii cu o furculiță. Într-o cratiță, topește 75 g de unt. Ia tigaia de pe foc și adaugă făina, amestecă până se omogenizează și pune din nou pe foc.

**Pasul 7.** Adaugă apa păstrată, amestecând constant.

**Pasul 8.** După ce s-a îngroșat, ia sosul de pe foc și adaugă gălbenușurile pe rând, apoi dovlecelul și parmezanul și amestecă bine.

**Pasul 9.** Preîncălzește cuptorul la 180°C.

**Pasul 10.** Bate albușurile spumă tare, apoi încorporează-le în compoziția de dovlecei, treptat, amestecând de jos în sus, cu o spatulă.

**Pasul 11.** Adaugă sare, pipер și nucșoară rasă.

**Pasul 12.** Umple vasele până la un centimetru de margine.

**Pasul 13.** Coace sufleul de dovlecei imediat, timp de 20 de minute, fără a deschide ușa cuptorului.

Pune fiecare vas pe o farfurie și servește.

**Autor:** Teo Dinescu

**Mai multe rețete de la acest autor**

**Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:**

---

Sufleu de dovlecei - reteta clasica

Stand 02.10.2023