



Sufleu de dovlecei cu brânză de capră

Steps: 14

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

1 cană	de dovlecel ras	1 linguriță	de sare
1 și ½ lingură	parmezan ras fin	1/4 linguriță	pipernegru
1	praf de fulgi de ardei iute	1/2 cană	lapte integral
2 linguri	unt nesărat, plus extra, pentru uns vasele, ⅓ cană făină	3	ouă mari, la temperatura camerei
1/2 cană	brânză de capră mărunțită	1/2 lingură	arpagic tocat
1/2 lingură	busuioc tocat	1/2 lingură	mărar tocat

Instructions

O rețetă clasică, sufleul de dovlecei cu brânză de capră promite o experiență culinară de vis. Perfect pentru o cină alături de cei dragi, sufleul este un preparat spectaculos.

Pasul 1. Dovlecelul ras se amestecă împreună cu o jumătate de linguriță de sare și se lasă la scurs într-o sită, timp de 15 minute.

Pasul 2. Stoarce, apoi, dovlecelul foarte bine, pentru a înlătura excesul de lichid.

Pasul 3. Preîncălzește cuptorul la 200°C.

Pasul 4. Unge cu unt vasele de sufleu și presară parmezan pe fund și pereți, îndepărtând, apoi, excesul.

Pasul 5. Adu laptele la punctul de fierbere, într-o cratiță mică, la foc mediu. Ia de pe foc și pune deoparte.

Pasul 6. Topește untul într-o cratiță, adaugă făina și omogenizează bine, timp de aproximativ 2 minute.

Pasul 7. Adaugă încet laptele fierbinte, amestecând constant.

Pasul 8. Pune sarea rămasă, pipernegru, fulgii de ardei iute și lasă pe foc 4-5 minute.

Pasul 9. Ia de pe foc și mai amestecă puternic în sos, timp de 1 minut. Încorporează gălbenușurile unul câte unul, apoi lasă totul la răcit.

Pasul 10. Bate albuşurile spumă tare.

Pasul 11. Pune brânza de capră, dovlecelul și ierburile în vasul cu sos, amestecă bine, apoi pune $\frac{1}{3}$ din albuşuri și omogenizează cu o spatulă, de jos în sus.

Pasul 12. Aduagă restul de spumă de albuşuri și amestecă bine.

Pasul 13. Împarte compoziția în mod egal în vasele de sufleu.

Pasul 14. Pune vasele pe o tavă căptușită cu hârtie de copt și gătește la 190°C, 20-25 de minute, până când sufleul devine auriu și mijlocul acestuia este ferm.

Servește imediat.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie:

Sufleu de dovlecei cu brânză de capră

Stand 02.10.2023