



Tutte le ricette di

FOOBY
 WE LOVE FOOD

Antipasto

Soufflé di mela e formaggio con insalata

Preparazione: 30 min.

Tempo totale: 55 min.

Energia: 534 kcal a persona



Per 4 persone ci vogliono

Per 4 stampini da forno di ca. 3 dl l'uno, imburrrati e infarinati

- 1 c. olio d'oliva
- 2 mele, a cubetti
- 60 g noci miste, tritate grossolanamente
- ¼ di c. no sale
- un po' di pepe
- 50 g burro
- 50 g farina bianca
- 2 dl latte
- ¼ di c.no aglio in polvere
- ¼ di c. no sale
- un po' di pepe
- 2 tuorli freschi
- 120 g Gruyère grattugiato
- 2 albumi freschi
- 1 presa sale

Ecco come fare

- 1 Misto di mele e noci:** In una padella antiaderente scaldare l'olio. Unire le mele e le noci, condire e arrostitire per ca. 5 min. mescolando di tanto in tanto. Mettere il misto di mele e noci da parte.
- 2 Preparazione:** Sistemare la placca nella parte inferiore del forno. Preriscaldare il forno a 200 °C.
- 3 Composto per soufflé:** In un pentolino scaldare il burro. Incorporare la farina, tostarla mescolando senza farla scurire, quindi togliere dal fuoco. Portare a bollire il latte con l'aglio in polvere, il sale e il pepe, aggiungere il liquido alla farina e mescolare il tutto fino a ottenere un composto denso che si stacca dal fondo del pentolino, quindi lasciarlo intiepidire per qualche minuto. Incorporare pochi tuorli per volta fino ad ottenere un composto omogeneo, quindi aggiungere il formaggio. Montare a neve gli albumi con il sale. Con la frusta unire al composto di tuorli ca. ¼ degli albumi montati, quindi incorporare delicatamente gli albumi restanti e la metà del misto di mele e noci aiutandosi con la spatola. Versare il composto per soufflé negli stampini imburrrati e infarinati e infornarli sulla placca calda.
- 4 In forno:** Cuocere per ca. 25 min. nel forno preriscaldato. Servire con un'insalata e il resto del misto di mela e noci.

Aiuto per la spesa

Trovate questi ingredienti nei Coop Pronto:

