Sufleciki z trzema serami

Ostre, bezmięsne sufleciki dla fanatyków serów. Wyglądają bardzo smakowicie i nadają się do podania jako przystawka.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

85 minut (w tym 45 minut pieczenie)

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

70 g masła
40 g mąki
2 szklanki mleka
1 łyżeczka musztardy dijon
1/4 łyżeczki soli
kilka kropli ostrego sosu chili
170 g sera ementaler, tartego
110 g sera cheddar, tartego
30 g parmezanu, tartego
6 jajek, żółtka oddzielone od białek
1/2 łyżeczki kamienia winnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztopić masło w rondlu. Dodać mąkę i starannie wymieszać. Stopniowo dodawać mleko, musztardę, sól i sos chili. Doprowadzić do wrzenia. Gotować 2 minuty, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje. Zmniejszyć ogień, dodać ementaler, cheddar i parmezan. Mieszać, aż sery się roztopią. Zdjąć z ognia.

2) Ubijać żółtka w misce, aż powstanie gęsty kogel mogel. Dodać 1/3 szklanki sosu serowego, dokładnie wymieszać. Wlać wszystko z powrotem do rondla, wymieszać. Gotować 1–2 minuty. Odstawić na 30–40 minut, żeby masa ostygła.

3) Ubić białka z kamieniem winnym na sztywną pianę w innej misce. Połączyć delikatnie z masą serową. Wlać do nienasmarowanych foremek do sufletów lub do kokilek.

4) Wstawić foremki do brytfanny, wlać do niej wodę na wysokość 2,5 cm. Piec 40–45 minut w temperaturze 160°C, aż suflety się przyrumienią. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera 317 kcal, 24 g tłuszczów (w tym 14 g NKT), 223 mg cholesterolu, 424 mg sodu, 9 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 17 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock