Suflet florencki

Ten suflet to świetny pomysł na weekendowe, rodzinne śniadanie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

75 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

6 białek
3/4 szklanki grzaneczek cebulowo -czosnkowych
1 mała cebula, drobno pokrojona
1/2 czerwonej papryki, drobno pokrojonej
60 g szynki parmeńskiej, posiekanej
1 ząbek czosnku, posiekany
2 łyżeczki oliwy z oliwek
150 g małych listków świeżego szpinaku
40 g mąki
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
1 i 1/4 szklanki mleka 0%
1 żółtko, roztrzepane
1/4 łyżeczki kamienia winnego

30 g ostrego żółtego sera, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać białka do dużej miski. Pozostawić na 30 minut w temperaturze pokojowej. Rozdrobnić grzaneczki w mikserze. Posypać okruchami dno i boki naczynia żaroodpornego, spryskanego olejem w aerozolu. Odstawić.

2) Rozgrzać oliwę w rondlu. Smażyć cebulę, paprykę, szynkę parmeńską i czosnek 3–5 minut, aż warzywa nieco zmiękną. Dodać listki szpinaku. Gotować, aż lekko się skurczą. Dodać mąkę, sól i pieprz. Wymieszać. Stopniowo dodawać mleko. Gotować, aż sos zgęstnieje. Przełożyć do miski.

3) Dodać trochę gorącego sosu do miseczki z żółtkiem, zamieszać. Wlać wszystko z powrotem do miski. Lekko ostudzić.

4) Dodać kamień winny do białek. Ubić białka na sztywną pianę. Połączyć z warzywami. Nałożyć do przygotowanego naczynia. Posypać serem. Piec 35–40 minut w temperaturze 180°C, aż suflet będzie puszysty i ścięty w środku. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 223 kcal, 9 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 73 mg cholesterolu, 843 mg sodu, 20 g węglowodanów, 2 g błonnika, 16 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock