Suflet marchwiowo-cukiniowy

Oto bardzo oryginalna potrawa, która dostarczy nam mnóstwa przeciwutleniaczy!

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

450 g marchewki pokrojonej w plasterki
2 łyżki oleju
1/2 grubo posiekanej cebuli
2 łyżki mąki
1/2 szklanki chudego mleka (1%)
4 duże jajka, żółtka oddzielone od białek
1 średnia cukinia, starta
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
1/4 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej

PRZYGOTOWANIE:

1) W średnim rondlu gotować na parze marchewkę 20 minut, aż

będzie miękka. Zmiksować na purée.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Spryskać olejem w sprayu naczynie do sufletów o pojemności 1,6–2 litrów.

3) Rozgrzać olej na średnim ogniu w małym rondlu. Wrzucić cebulę. Smażyć 5 minut, aż będzie miękka. Dodać mąkę i wymieszać. Smażyć minutę, mieszając od czasu do czasu. Dodać mleko. Wymieszać i doprowadzić do wrzenia, cały czas mieszając. Przelać do dużej miski. Dodać marchewkę, żółtka i cukinię. Wymieszać z solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

4) W średniej misce ubić białka na pianę. Dodawać do warzyw pianę w 3 porcjach, delikatnie mieszając. Przełożyć do naczynia do sufletów.

5) Piec 30–40 minut, żeby suflet wyrósł i przyrumienił się na złocisty kolor. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 116 kcal, 5 g białka, 10 g węglowodanów, 6 g tłuszczów, 2 g NNKT, 109 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 215 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock