Suflet z marchewką i cukinią

Efektowne i wyszukane danie, a ponadto zdrowe, bo zwiększa ilość przeciwutleniaczy w codziennej diecie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

80 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

500 g marchewki, obranej i pokrojonej w plasterki grubości 1,5 cm
tłuszcz w spreju, do smażenia
2 łyżki oleju roślinnego
1 mała cebula, grubo posiekana
2 łyżki mąki
125 ml półtłustego mleka
4 duże jajka, żółtka oddzielone od białka
1 cukinia, starta
1/2 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz, do smaku
1/4 łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej

PRZYGOTOWANIE:

1) Gotować marchew około 20 minut na parze, a następnie rozdrobnić w blenderze na purée.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C. Spryskać tłuszczem naczynie do sufletów o pojemności 2 l.

3) Rozgrzać olej w małym garnku. Wrzucić cebulę, smażyć 5 minut na średnim ogniu, aż zmięknie. Wsypać mąkę, wymieszać i smażyć minutę, od czasu do czasu mieszając. Wlać mleko, doprowadzić do wrzenia, cały czas mieszając. Przełożyć wszystko do dużej miski. Dodać marchewkę i żółtko, a po wymieszaniu masy – cukinię. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową.

4) Ubić białko w misce na niezbyt sztywną pianę. Dodawać stopniowo, w trzech porcjach, do masy sufletowej. Przełożyć ją do naczynia do pieczenia. Piec suflet 30–40 minut, aż wyrośnie i lekko się przyrumieni. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 124 kcal, 6 g białka, 7 g tłuszczów, 1,5 g tłuszczów nasyconych, 10 g węglowodanów, 2 g błonnika, 0,4 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock