Suflet z wędzonego łupacza

Chociaż lekkie, puszyste suflety wyglądają bardzo efektownie, przyrządza się je zaskakująco łatwo. W poniższym przepisie do zrobienia mieszanki sufletowej używa się mleka, w którym dusiła się ryba, a świeżych ziół i posiekanych pomidorów dodaje się, żeby uzyskać wspaniały smak. Suflet należy podawać tuż po wyjęciu z piekarnika, z kruchym chlebem pełnoziarnistym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średenie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

300 g filetu z wędzonego łupacza
300 ml półtłustego mleka
1 łyżeczka masła
1 łyżka parmezanu, startego
1 łyżka bułki tartej
3 łyżki mąki kukurydzianej
3 jajka, żółtka oddzielone od białek
250 g pomidorów, obranych ze skórki i bez pestek
1 łyżeczka musztardy z całymi ziarnami gorczycy

2 łyżki natki pietruszki, drobno posiekanej
2 łyżki szczypiorku, drobno posiekanego
1 białko
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć filet do rondla, zalać mlekiem, zagotować i dusić na wolnym ogniu około 8 minut, aż ryba pod naciskiem widelca będzie się rozpadać na kawałki. Zdjąć rondel z ognia i pozostawić rybę w mleku do ostygnięcia. Gdy łupacz będzie wystarczająco wystudzony, wyjąć go z rondla i rozdrobnić mięso, usunąć skórę i wszystkie ości. Odstawić mleko, żeby wystygło.

2) Rozgrzać piekarnik z blachą do pieczenia w środku do temperatury 190°C. Lekko nasmarować masłem formę do sufletów o pojemności 1,7 litra. Zmieszać parmezan z bułką tartą, posypać równomiernie dno i ścianki półmiska. Wytrzepać cały nadmiar okruszków z półmiska i zachować na później.

3) Wymieszać na gładką pastę mąkę kukurydzianą z niewielką ilością przestudzonego mleka. Podgrzać resztę mleka w rondelku niemal do wrzenia, a następnie wlać do mącznej pasty, cały czas mieszając. Całość przelać z powrotem do rondla i zagotować, mieszając, żeby powstał gęsty sos.

4) Wlać sos do dużej miski. Dodawać żółtka jedno po drugim, ubijając je dokładnie z sosem. Dodać rozdrobnioną rybę, pomidory, musztardę, natkę pietruszki, szczypiorek oraz sól i pieprz.

5) W czystej i suchej misce ubić 4 białka na dość sztywną pianę. Jedną czwartą piany dodać do sosu w dużej misce, żeby rozluźnić mieszankę, a następnie delikatnie wmieszać resztę białek.

6) Przełożyć całość do przygotowanej formy, posypać odłożoną

bułką tartą z parmezanem. Postawić naczynie na gorącej blasze i piec około 35 minut, aż suflet dobrze wyrośnie i zrobi się złocistobrązowy.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 250 kcal, 25 g białka, 9 g tłuszczów, 19 g węglowodanów, 1 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock