

Soufflè al formaggio

Informazioni:

- Tempo di Preparazione: 40 Min.
- Difficoltà: Media
- Porzioni: 4
- Calorie per porzione: 518 Kcal

Ingredienti:

- 40 g burro
- q.b. sale
- 1 pz noce moscata
- 100 g parmigiano
- 200 g emmenthal
- 80 g farina di grano duro
- 250 ml latte di vacca. intero
- 120 g 3 uova
- q.b. olio di oliva extravergine



Preparazione

Per realizzare il soufflé al formaggio iniziate dalla preparazione della besciamella: fate sciogliere il burro in una pentola a fuoco dolce, quindi unite la farina e, utilizzando una frusta a spirale, mescolate fino a farla incorporare perfettamente, senza fare grumi. Aggiungete il latte e, continuando a mescolare, fate addensare il tutto, infine unite un pizzico di noce moscata e aggiustate di sale e pepe.

A parte grattugiate il parmigiano e l'Emmentaler, quindi uniteli alla besciamella ancora calda. Dividete ora gli albumi dai tuorli e aggiungete questi ultimi al composto mescolando bene per amalgamare tutti gli ingredienti.

Trasferite il composto in una bacinella e lasciatelo raffreddare. Nel frattempo montate a neve gli albumi e incorporateli delicatamente al composto, muovendo una spatola dal basso verso l'alto. Se necessario, aggiustate di sale. A questo punto preparate delle strisce di carta da forno alte circa 7-8 cm e lunghe quanto la circonferenza delle cocotte in cui andrete a mettere il soufflé. Posizionate le strisce all'esterno di ogni cocotte e fermatele con un pezzo di spago (in questo modo, quando durante la cottura il soufflé comincerà a gonfiarsi, non avrà modo di uscire dallo stampo lateralmente e si espanderà solo in verticale).

Spennellate ora gli stampi con dell'olio di oliva e riempiteli per 2/3 con l'impasto che avete precedentemente preparato, quindi infornateli in forno preriscaldato a 160° per 35 minuti. Una volta cotti i soufflé, spegnete il forno e lasciateli riposare per 2-3 minuti.

Trascorso questo tempo estraete i soufflé al formaggio e serviteli subito.