

Sopa, ensalada y soufflé

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Ensalada

Panceta ahumada en fetas: 100 g

Jugo de Limón: 1 Unidad

Champignones: 200 g

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Ajo: 2 Dientes

Espinaca: 100 g

Salsa para el soufflé

Queso mascarpone: 125 grs.

Espinaca: 50 g

Crema de leche: 250 cc

Sal y Pimienta: A gusto

Queso Azul: 125 grs.

Sopa

Cebolla: 1 Unidad

Aceite De Oliva: 4 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Apio: 1 Rama

Pure de tomate: 1 Taza

Arroz: 80 Pocillo

Tomates secos rehidratados: 20 g

Soufflé

Leche: 250 cc

Harina: 50 grs.

Manteca: 90 g

Claras: 3 Unidades

Queso Gruyere: 125 g

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Yemas: 3 Unidades

Ajo: 1 Diente

Perejil: A gusto

Tostadas

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Tomates secos rehidratados: 40 g

Pan de campo: 200 g

Preparación de la Receta

Sopa

- Pique finamente la *cebolla* y el *apio*.
- Procese los tomates secos rehidratados.
- En una *cacerola* con aceite de oliva rehogue la *cebolla* con el *apio*.
- Agregue el *arroz*, el *tomate* procesado, el puré de tomates, el caldo, sal, pimienta y deje cocinar durante 15 minutos a partir del hervor.
- Sirva en tazones y corone con la tostada.

Tostadas

- Corte el pan en rodajas, rocíe con aceite de oliva y tueste en el horno caliente.
- Procese los tomates secos rehidratados.

Ensalada

- Corte los champignones en láminas muy finas.
- Lave las espinacas y retire las nervaduras.
- En una sartén caliente dore la *panceta* y luego reserve.
- Agregue el *jugo de limón* a la sartén y deje reducir unos segundos.
- Apague el fuego, añada el aceite de oliva y mezcle.
- En una ensaladera disponga la *panceta*, los champignones, las hojas de *espinaca* y el *jugo de limón* reducido.
- Sirva en bowl individuales.

Soufflé

- Pique el *ajo* y el *perejil*.
- Bata las claras a punto nieve y reserve.
- Ralle el queso gruyere con la parte gruesa del rallador.
- En una *cacerola* derrita la *manteca*.
- Agregue la *harina* y revuelva durante unos minutos hasta *dorar* ligeramente.
- Vierta la leche poco a poco mezclando bien hasta que forme una pasta homogénea.
- Retire del fuego y pase a un bowl.
- Incorpore las yemas una a una, el *ajo* picado, el aceite de oliva, el *perejil* picado y el gruyere.
- Integre las claras a nieve poco a poco mezclando con movimientos envolventes.
- Enmanteque moldes para soufflé y espolvoree con pan rallado.
- Distribuya la mezcla en los moldes hasta la mitad.
- Cocine en el horno precalentado a 180° C durante 20 minutos aproximadamente.

Salsa para el soufflé

- Desgrane el queso azul.
- En una *cacerola* lleve la *crema* de leche a hervor con el queso azul.
- Incorpore el queso mascarpone y revuelva hasta que desaparezcan los grumos.
- Agregue las hojas de *espinaca*, sal, pimienta y deje cocinar unos minutos más.

Presentación

- En el centro de un plato sirva un soufflé y rocíe con la salsa.
- Acompañe con la **sopa** y la ensalada.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/sopa-ensalada-y-souffle>