Soufflé de brócoli



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Queso Parmesano Rallado: 3 cdas.
Bróccoli congelado: 1 Paquete
Huevos: 3 Unidades

Aceite de mostaza

Mostaza en grano: 1 cda.
Aceite De Oliva: 1 cda.

Guarnición

Puerro: 1 Unidad
Sal gruesa: 1 cda.
Arroz: 200 grs.
Aceite De Oliva: 1 cda.
Manteca: 1 cda.
Cebolla de verdeo: 1 Unidad
Remolachas: 2 k

Salsa bechamel

Leche: 400 cc
Manteca: 2 cdas.
Harina: 2 cdas.
Nuez Moscada: 1 cdita.
Sal y Pimienta: A gusto

Preparación de la Receta

- Separe las claras de las yemas de *huevo*.
- Bata las claras a punto nieve.
- Descongele los **brócoli** en agua.
- Cuele, coloque en un procesador y procese junto con las yemas de *huevo*.

Salsa bechamel

- En una olla caliente la leche
- En una olla caliente la *manteca* junto con el *harina* revolviendo hasta *dorar* levemente.
- Incorpore lentamente y sin dejar de revolver la leche caliente hasta lograr una salsa espesa.
- Condimente con sal, pimienta y nuez moscada.

Armado

- En un bowl coloque los bróccolis procesados, añada la salsa bechamel, el queso parmesano y mezcle bien.
- Incorpore las claras lentamente revolviendo con movimientos envolventes.
- Enmanteque y enharine moldes individuales de soufflé.
- Rellene los moldes con el soufflé.
- Precaliente el horno a 180° y lleve a horno durante 10 minutos aproximadamente, hasta que se doren los bordes.

Guarnición

- Pele las remolachas y ralle.
- Lave bien el *puerro* y la *cebolla* de verdeo, y pique.
- En una sartén con una cucharada de aceite de oliva saltee la *cebolla* de verdeo, el *puerro* y la *remolacha*
- En una olla con abundante agua salada cocine el *arroz* durante 15 minutos aproximadamente.
- Retire, cuele y añada una cucharada de *manteca*.
- En un bowl coloque el *arroz*, añada las verduras salteadas y condimente con sal y pimienta.

Aceite de mostaza

- Mezcle el aceite de oliva con la *mostaza* en grano hasta emulsionar y reserve.

Presentación

- Sirva el soufflé en el centro del plato, acompañe con el *arroz* con verduras y el aceite de *mostaza*

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/souffle-de-brocoli