

Soufflé De Verduras



Tiempo de
preparación

60 min.

Porciones

6

Ideal para

Desayuno
Comida

Nivel

Fácil

Ingredientes

250 ml Salsa blanca espesa

1 pza Cebolla mediana finamente picada

500 g Espinacas

Una pizca de sal y pimienta

3 pza Huevo San Juan

Un chorrito de aceite.

Preparación

1. Saltear la cebolla con las espinacas con muy poco aceite.
2. Moler perfectamente la mitad de la preparación anterior e incorporar a la salsa blanca
3. Incorporar el restante de las espinacas a la preparación de la salsa. Reservar.
4. Separar los huevos en yemas y claras. Agregar las yemas a la preparación de espinacas y la salsa. Salpimentar.
5. Batir las claras a punto de nieve. Incorporar las claras batidas a nieve a la preparación anterior, mezclando suavemente para que no se bajen. Rectificar sazón.
6. Colocar en el molde para soufflés y llevar a horno medio durante 20 minutos a 180°C.

Nota: Las espinacas se pueden cambiar por acelgas, arvejas, zanahorias, etc.

Para la salsa blanca:

1. Poner a dorar en una sartén 40 gr de harina.
2. Incorporar 500 ml de leche y sin dejar de mover a fuego medio dejar que espese.
3. Retirar de la lumbre y dejar enfriar.

Nota: Se le puede incorporar un poco de sal y pimienta dependiendo para lo que se utilice.