

Σουφλέ Μπρόκολο & Κουνουπίδι Η συνταγή της ημέρας



Υλικά:

300 γρ. μπρόκολο
300 γρ. κουνουπίδι
2 αυγά
100 γραμ. τυρί Gouda (τριμμένο)
Αλάτι
Πιπέρι φρεσκοτριμμένο
Μοσχοκάρυδο
50 γρ. βούτυρο
40 γρ. παρμεζάνα φρεσκοτριμμένη
3 κουτ. σούπας αλεύρι
300 ml ζεστό γάλα

Εκτέλεση

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 C.

Βουτυρώνουμε ένα σκεύος για σουφλέ (ή πυρέξ).

Ρίχνουμε το κουνουπίδι (μόνο τις φουντίτσες) σε αλατισμένο νερό που βράζει και μετά από 3 λεπτά το σουρώνουμε και το κρυώνουμε (με κρύο νερό).

Στο ίδιο νερό ζεματάμε και το μπρόκολο (τις φουντίτσες) για 2 λεπτά. Το σουρώνουμε και το κρυώνουμε κι αυτό.

Πασπαλίζουμε το βουτυρωμένο σκεύος με λίγη παρμεζάνα να πάει παντού.

Ζεσταίνουμε το βούτυρο σε ένα κατσαρολάκι και ρίχνουμε το αλεύρι σιγά σιγά και ανακατεύουμε.

Ρίχνουμε το ζεστό γάλα ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει η κρέμα (περίπου 3 λεπτά).

Ρίχνουμε τους κρόκους, το τυρί gouda, αλάτι- πιπέρι και μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε καλά.

Προσθέτουμε το μπρόκολο και το κουνουπίδι και ανακατεύουμε ελαφρά.

Χτυπάμε τα ασπράδια από τα αυγά σε σφιχτή μαρέγκα και ρίχνουμε κουταλιά κουταλιά και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι με κοφτές κινήσεις για να ενσωματωθεί το μίγμα του σουφλέ.

Αδειάζουμε το μίγμα στο πυρεξ.

Πασπαλίζουμε με λίγο gouda και ψήνουμε το σουφλέ για 30-35 λεπτά μέχρι να φουσκώσει και να ροδίσει.

Πηγή: ikypros.com