

## Soufflé

*Si dice che: "l'ospite puo' aspettare. Il souffe' no!". Non c'e' nulla che terrorizzi un cuoco piu' della riuscita di un souffe'. Ma con qualche accorgimento giusto, tutti possono preparare con successo questo piatto tanto delicato e gustoso, che non finisce mai di sorprendere gli ospiti. Se il pensiero di cimentarti nella preparazione di un souffe' ti incute ancora troppa paura, prova il metodo della cottura in due tempi che garantisce un maggiore controllo del processo di cottura e fa stare piu' tranquilli.*



**Tempo preparazione:**  
60 minuti

**Tempo di cottura:**  
10 minuti

**Dosatura:**  
Per 6 persone

**Elenco ingredienti**  
Per le pirofiline:

50 g di burro  
75 g (6 - 7 cucchiaini) di farina

Per la base del soufflé:

250 ml di besciamella  
½ cucchiaino di senape  
¼ cucchiaino di noce moscata  
25 g di formaggio Emmental  
25 g di Cheddar a pasta dura  
3 tuorli d'uovo

Per completare il soufflé occorre

montare a neve gli albumi:

3 albumi d'uovo  
½ cucchiaino di sale  
½ cucchiaino di pepe

### **Istruzioni per la preparazione**

Ricetta di base / Soufflé al formaggio

Prepara le pirofiline e la base del soufflé il giorno prima.

Per preparare le pirofiline:

1. Sciogli 50 g di burro e lascialo leggermente raffreddare. Aiutandoti con un pennello da pasticciere, imburra le pareti interne e il bordo superiore delle pirofiline. Assicurati di aver ricoperto di burro tutta la superficie in modo uniforme, poi metti in frigorifero. Ripeti la procedura. Questa volta, le pareti interne delle pirofiline dovranno essere anche spolverizzate di farina. Dopo averle infarinate, ruotalle in modo da coprire completamente tutta la superficie. Per rimuovere la farina in eccesso, picchietta leggermente sulle pirofiline capovolte.

Per preparare la base del soufflé:

Anche la base del soufflé può essere preparata il giorno prima e conservata in

frigorifero. Puoi poi riscaldarla delicatamente nel recipiente di Cooking Chef poco prima dell'uso, impostando la temperatura a 40°C.

1. Prepara una salsa besciamella.  
2. Aggiungi la senape e la noce moscata. Porta a zero la temperatura, aggiungi i

due formaggi, i tuorli, sale e pepe e continua a lavorare il composto fino a che la temperatura sarà arrivata a 40°C.

3. A questo punto, puoi trasferire la base in frigorifero e conservarla così fino al momento in cui dovrà essere utilizzata.

Per completare il soufflé occorre montare a neve gli albumi:

1. Pulisci il recipiente, versaci gli albumi e monta la Frusta a filo. Regola la velocità a 6 e lavora gli albumi montandoli a neve morbida finché saranno raddoppiati in volume. Prima incorpora 1/3 degli albumi montati nella base del



souffle' e poi aggiungi, molto delicatamente, anche il resto al composto.  
2. Disponi il composto a cucchiaiate all'interno delle pirofiline, livellalo e ripulisci il bordo delle pirofile con un dito. Inforna le pirofiline nel forno preriscaldato a 190°C e lascia cuocere per 10-15 minuti. Sforna e servi immediatamente.

Varianti:

Souffle' di spinaci

Cuoci 100 g di spinaci in 25 g di burro con due spicchi d'aglio schiacciati. Scola e strizza gli spinaci con l'aiuto di un canovaccio in modo da eliminare il liquido in eccesso. Trita finemente gli spinaci e aggiungili alla base del souffle' al formaggio.

Souffle' ai frutti di mare (vongole, gamberi, capesante)

Sostituisci la besciamella con del brodo di pesce o di molluschi. Non mettere il

formaggio. Aggiungi al composto 75 g di molluschi tritati.

Souffle' alla polpa di granchio

Sostituisci la besciamella con del brodo di pesce o di molluschi. Non mettere il formaggio. Aggiungi 1 cucchiaino di paprica e 100 g di polpa di granchio (sia la parte bianca che quella scura, in ugual misura).

Souffle' al formaggio con doppia cottura

Segui la ricetta per il souffle' al formaggio. Cuoci le pirofiline a bagnomaria in forno per 20 minuti. Toglile dal forno, lascia raffreddare il souffle' per 10 minuti, poi passa delicatamente con la lama di un coltello attorno al bordo esterno del souffle' ed estrailo dalla pirofilina. Il souffle' estratto sara' piuttosto sgonfio e sembrera' un po' depresso, ma niente paura! Conservalo in frigorifero fino a quando servira'. Al momento della fase finale, disponi il souffle' capovolto sulla placca da forno, ricoprilo con un po' di panna da cucina e di formaggio grattugiato. Inforna nel forno ben caldo per 8 minuti fino a quando il souffle' si sara' gonfiato: ricorda che non crescera' piu' come la prima volta, ma sara' comunque squisito.