



Loleta

Life, Market & Cooking



Soufflé de queso y albahaca

- **Nivel de dificultad: Intermedio**
- **Tiempo de preparación: 40 min.**
- **Comensales: 4 personas**

Ingredientes:

- 200 ml de leche 0,10 €
- unas ramitas de albahaca fresca o cebollino 0,15 €
- 4 huevos 0,33 €
- 25 grs de mantequilla 0,13 €
- 20 grs de harina 0,10 €
- 50 grs de queso rallado: mitad cheddar y mitad gruyère (o una mezcla de esas que venden en paquetes ya rallado) 0,29 €
- 25 grs de parmesano o grana padano rallano 0,34 €
- sal y pimienta negra recién molida 0,10 €
- un poco de mantequilla para untar los moldes 0,05 €

Total: 1,46 € a dividir entre cuatro, **0,36 €/persona**. No hay muchas cosas tan ricas y tan baratas.

Utensilios:

- una terrina o ramequines individuales para soufflé o un pirex redondo para horno untados de mantequilla
- unas varillas o una batidora eléctrica
- una cazo
- espátula de goma
- una cuchara de madera, unas varillas.

Maridaje

El cava, el champán, u otros vinos espumosos van muy bien con los soufflés salados, o se puede beber un vino blanco seco y suave como uno de Rueda como el **Mayor de Castilla** a 2,94 €.



Loleta

Life, Market & Cooking



Preparación

1. Poner la leche en un cazo, añadir las ramitas de albahaca y hervir lentamente a fuego medio. Cuando rompa a hervir, bajar el fuego y cocer 1 minuto. Apagar el fuego y dejar infundir las hierbas durante unos 15 minutos. Colar la leche y reservar.
2. Cascar los huevos con cuidado y separar las yemas de las claras. Reservar.
3. Precalentar el horno a 200°C.
4. Poner en un cazo a fuego medio la mantequilla a derretir. Cuando se haya fundido añadir la harina sin dejar de mover con unas varillas. Cuando esté bien ligado, dejar cociendo un par de minutos sin dejar de mover.
5. Añadir la leche colada. Batir hasta que la mezcla esté homogénea y no queden grumos. Cocer a fuego lento durante unos minutos hasta que esté espesa y sin grumos. Añadir un poco de pimienta negra molida.
6. Incorporar los quesos rallados removiendo hasta que el queso se haya fundido. Si hiciera falta volver a poner al fuego para que el queso se derrita bien.
7. Dejar enfriar cinco minutos. Cuando la mezcla de queso esté templada, añadir una a una las yemas removiendo bien para que quede una mezcla lisa.
8. Batir las claras con una pizca de sal hasta que mantengan la forma pero no estén muy firmes. Coger 2 cucharadas de claras, incorporar a la preparación de queso. Mezclar con cuidado haciendo movimientos envolventes. Ir repitiendo esta operación hasta que hayamos añadido todas las claras, una tras otra.
9. Verter la mezcla en los moldes untados de mantequilla, rebañando los bordes con una espátula de goma. Espolvorear un poco de parmesano por encima y hornear unos 25-30 minutos hasta que el soufflé haya subido bien y esté doradito. **No se puede abrir la puerta del horno mientras que se está cociendo el soufflé ya que se bajaría.**
10. Una vez están dorados, servir inmediatamente en el mismo molde en el que lo hayamos horneado. Puede acompañarse con patatas o pan crujiente o con una ensalada verde. ¡Buen provecho!