



SOUFFLÉ DE BRÓCOLI

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 3 ramas de brócoli sin tallos
- 2 unidades de puerro
- 3 unidades de huevo
- 200 ml de leche desnatada
- 20 g de harina
- 40 g de aceite de oliva
- nuez moscada
- sal
- pimienta negra

LA PREPARACIÓN

- Pela los puerros y pícalos en ruedas. Cocínalos con 3 cucharadas de aceite, sal y pimienta a fuego suave en una sartén tapada durante 5 minutos.
- Pica el brócoli ligeramente y cocínalo en un cestillo al vapor durante 10 minutos, hasta que esté tierno .
- Disuelve en la leche fría la harina y lleva a fuego suave , remueve constantemente hasta que comience a espesar. Condimenta con sal ,nuez moscada y la cucharada de aceite restante.
- Incorpora a la salsa bechamel 3 yemas. Mezcla muy bien y agrega el puerro y el brócoli. Monta las claras a punto de nieve y añade a la crema con movimientos



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.9 g	Grasas 15.1 g
Kcal 217	Proteínas 9.7 g

envolventes.

- Rellena un molde de soufflé y cocina en el horno, precalentado , a 180° hasta que la superficie esté dorada.