



ÑOQUIS SOUFLÉ DE RÚCULA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 250 ml de leche desnatada
- 125 g de mantequilla
- 125 g de harina
- 4 unidades de huevo
- 150 g de rúcula
- sal
- Para la salsa:
- 200 g de tomates en concassé
- 30 g de aceite de oliva
- 20 g de queso parmesano en escamas

LA PREPARACIÓN

- Calienta la leche con la sal y la mantequilla y, ya disuelta, agrega la harina.
- Bate a fuego suave hasta que la masa compacta se torne suave; retira e incorpora los huevos de a uno, a mano o con batidora, hasta que la masa al levantarla se estire sin cortarse
- Además, procesa con 2 cucharadas de aceite la rúcula sin sus tallos y une a la masa.
- Pon la mezcla en manga de pico liso y sobre una olla con agua hirviendo y 1 cucharada de aceite deja caer porciones de 2 cm. Una vez que los veas subir a la superficie cocina 2 minutos más.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 28.2 g	Grasas 41.7 g
Kcal 557	Proteínas 16.2 g

- Sirve con el tomate en concassé y las escamas del queso.