



SOUFFLE DE CANGREJO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 25 g de pan rallado
- 40 g de aceite de oliva
- 1 unidad de caballa pequeña limpia
- 1 diente de ajo
- 5 g de mostaza en polvo
- 25 g de harina
- 225 ml de leche desnatada
- 50 g de queso gruyere
- 3 unidades de huevo
- 225 g de carne de cangrejo
- 5 g de cebollino
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Engrasa generosamente un molde soufflé de 1,5 litros de capacidad. Eche el pan rallado y agita el molde para que quede bien recubierto. Retira el exceso de pan y deja el molde sobre una bandeja de hornear.
- Agrega el aceite en una cacerola a fuego suave y sofríe la cebolla previamente picada, removiendo de vez en cuando, 8 minutos o hasta que esté tierna pero dorada. Incorpora el ajo y remueve 1 minutos más. Añade la mostaza y la harina y sigue removiendo 1 minuto. Vierte de a poco la leche,



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 11 g	Grasas 21.7 g
Kcal 316	Proteínas 18.9 g

removiendo sin parar, hasta que la mezcla esté suave. Sube ligeramente la temperatura y llévalo todo a ebullición, removiendo. Déjalo a fuego suave 2 minutos. Retíralo del fuego y añádele el queso rallado. Déjalo enfriar un poco.

- Incorpora las yemas y después el cangrejo, el cebollino troceado, la sal y la pimienta.
- En un cuenco, monta las claras a punto de nieve. Incorpora una cucharada grande de clara de huevo a la mezcla de cangrejo. Pasa la mezcla al molde.
- Cocina en el horno precalentado a 200°C, 25 minutos o hasta que haya subido y esté dorado.