Teresa



PLATS PRINCIPALS

Albergínies suflé

20min | 4 racions | 352 kcal

Ingredients

- **3**-4 albergínies mitjanes
- Botifarra de porc 200 g
- **2** ous
- **1** ceba
- **150 ml** de llet
- **2 cullerades** de Maizena
- Formatge ratllat
- Sal, oli i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	**20 g**
Greixos	**21 g**
Hidrats	**23 g**
Fibra	**7,3 g**

Elaboració

1. Tallar les albergínies per la meitat i posar-les al microones a 800 W uns 10 minuts, fins que estiguin toves
2. Buidar una mica les mitges albergínies i reservar el contingut
3. Tallar l'albergínia reservada i la ceba ben petita
4. Enrossir la ceba en una paella amb una mica d'oli
5. Afegir la botifarra ben esmicolada i coure-la uns minuts, fins que quedi ben torradeta
6. Incorporar l'albergínia i coure uns minuts més
7. Dissoldre bé la Maizena en els 150 ml de llet
8. Posar la llet amb la Maizena a la paella a foc suau, remenant amb cura, i afegir una miqueta de formatge ratllat. Coure fins que espesseixi i rectificar de sal i pebre
9. Deixar refredar una mica mentre es separen els rovells de les clares
10. Separar els rovells de les clares
11. Pujar les clares a punt de neu amb un polsim de sal

12. Incorporar a la massa primer els rovells i després les clares a punt de neu, amb moviments suaus de baix cap a dalt
13. Omplir les mitges albergínies amb aquesta massa i posar-les en una safata de forn untada amb una mica d'oli
14. Posar una mica de formatge ratllat i unes gotes d'oli o mantega per sobre
15. Gratinar al forn preescalfat a 180 graus, amb calor superior i inferior, durant 10 minuts

RECOMANACIONS

Millor consumir immediatament. Es pot deixar preparada la primera part, sense posar els ous, i acabar la resta a última hora. Amb la mateixa massa també es poden fer terrines individuals.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress