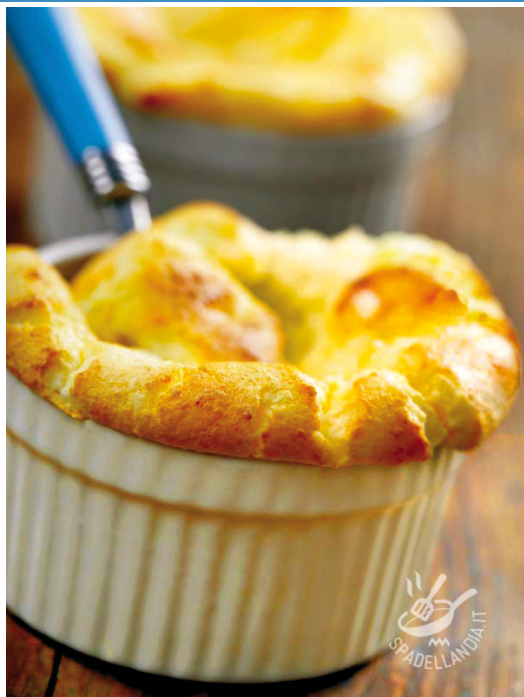




## Soufflé ai tre formaggi



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

40 MIN



CALORIE

660K

NOTE

 INGREDIENTI

180 g di Groviera

100 g di Emmental

100 g di Parmigiano grattugiato

60 g di Farina

4 Uova

240 ml di Latte intero

Noce moscata

60 g di Burro

Sale e Pepe

## Preparazione

- In una casseruola fate fondere il burro a fiamma bassissima, quindi incorporate gradualmente la farina.
- Versate anche il latte bollente poco alla volta, mescolando sempre per non formare grumi. Tenete su fuoco basso, finché la preparazione si sarà molto addensata: in questa fase fate molta attenzione che la besciamella non si attacchi al fondo della casseruola. Regolate di sale e di pepe e profumate con un pizzico di noce moscata.

- Trasferite il composto in una terrina e aggiungete groviera, emmental e armigiano grattugiato e i tuorli; mescolate bene e fate intiepidire.
- Montate gli albumi a neve ben ferma con un pizzico di sale e amalgamateli al composto con delicatezza, mescolando dall'alto verso il basso, così da non smontarli.
- Imburrate gli stampini occorrenti e versatevi il composto, in modo tale che l'impasto arrivi a circa 2/3 della loro altezza.
- Trasferite gli stampini nel forno ben caldo a 160°C e fate cuocere per circa 30 minuti, avendo cura di non aprire mai il forno durante la cottura.
- A cottura ultimata lasciate riposare i soufflé in forno per qualche minuto e portate subito in tavola.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- Se desiderate alleggerire, anche se di poco, le calorie di questa ricetta, sostituite il burro con una quantità minore di olio extravergine (al posto di 60 g di burro usate 50 ml di olio evo) e, se volete, con latte di soia. La modalità di preparazione è identica e se usate la farina semintegrale otterrete un gusto molto particolare e gradevole.