

Hráškovo-parmazánové suflé



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1599 kalorií , **2 g** cukrů , **113 g** tuků , **85 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/hraskovo-parmazanove-sufle>

Příprava

Formičky na suflé nebo na muffiny vymažeme. Pórek nakrájíme na kolečka a 5 minut ho dusíme na olivovém oleji. Přidáme hrášek a mléko a povaříme. Odstavíme a rozmixujeme. Z másla a mouky připravíme jíšku a vmícháme do ní hráškovou směs. Povaříme. Odstavíme a vmícháme parmezán. Z bílků vyšleháme sníh. Žloutky a sníh vmícháme do hráškové směsi. Naplníme formičky a pečeme 25 minut na 180 °C.



Tip k receptu

Velmi snadná příprava a výborná chuť.

Ingredience

- ✓ 140 g parmezánu
- ✓ 200 g hrášku
- ✓ 50 g másla
- ✓ 50 g hladké mouky
- ✓ 300 ml plnotučného mléka
- ✓ 1 lžička olivového oleje
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 1 ks pórků
- ✓ 4 ks slepičích vejce

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Vegetarián, Hlavní chod

