

Sýrové suflé



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1653 kalorií , **2 g** cukrů , **85 g** tuků , **42 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/syrove-suflé>

Příprava

Z vajec oddělíme žloutky od bílků. Sýr nastroháme najemno a z bílků ušleháme tuhý sníh. V kastrůlku rozpustíme při mírné teplotě 3 lžice másla a postupně vmícháme hladkou mouku. Kastrůlek stáhneme z plotýnky a vmícháme žloutky a strouhaný sýr. Vmícháme do jemné hmoty. Ochutíme solí a pepřem. Do této směsi nakonec přilijeme mléko a promícháme. Vrátíme na plotýnku a pomalým stupněm zahříváme do zhoustnutí. Poté opět odstavíme a jemně a velmi opatrně vmícháme tuhý sníh z bílků. Touto směsí plníme malé formičky a zapékáme v rozehráté troubě na 160°C přibližně 15 minut. Na poslední 3 minuty teplotu zvedneme, aby se povrch krásně zbarvil do zlata.



Tip k receptu

Můžeme přidat i slaninku, kuřecí maso, ryby atd.



Ingredience

- ✓ 200 g ementalu
- ✓ 4 lžice másla + 1 lžice na vymazání formiček
- ✓ 6 vajec
- ✓ 250 ml mléka
- ✓ 3 lžice hladké mouky
- ✓ sůl a pepř dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Mléčné výrobky a vejce , Něco extra, Návštěva, Hlavní chod, Párty občerstvení