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 parmazán. 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 parmazánu
- 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 pórku
- 4 ks slepičího vejce

Kategorie

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