

SOUFFLE DE CHOCLO, ALBAHACA Y TOMATES



Dificultad:
Media



Porciones:
12



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	225 Kcal
Proteínas:	8.5 g
Grasa Total:	11.6 g
Colesterol:	114 mg
H. de Carbono:	22.5 g
Fibra Dietética:	1,4 g
Sodio:	179 mg

Ingredientes

- 3 Cucharadas de mantequilla
- 5 Cucharadas semi-rasas de harina cernida
- 1 Tarro de Lche evaporada IDEAL® NESTLÉ®
- 1 Tarro chico de crema SVELTY® (157 g)
- 5 Huevos (separados yemas de las claras)
- 2 Taza de choclo cocido
- 8 a 10 Hojas de Albahaca cortadas finamente
- 12 Unidades de tomates deshidratados cortados en cuadrillos (200 g)
- Sal, pimienta y orégano

Preparación

1.- Derrite la mantequilla en una olla a fuego medio y una vez lista agrega de una vez la harina y revuelve enérgicamente con una cuchara cocinera hasta juntar bien y conseguir una masa homogénea de textura blanda. Luego, agrega un poco de leche evaporada IDEAL® NESTLÉ® (¼ taza) y nuevamente revuelve enérgicamente hasta integrar con la mezcla de harina y mantequilla. Seguidamente repite el mismo procedimiento y desde esta etapa idealmente revuelve con la ayuda de un batidor de varillas para evitar la formación de grumos.

2.- Una vez que hayas agregado toda la leche cocina a fuego medio durante 10 minutos revolviendo de vez en cuando para evitar que la preparación se pegue. Una vez lista añade las yemas de huevo fuera del fuego y también la crema SVELTY®, revuelve hasta integrar toda la preparación. Agrega el choclo, la albahaca y los tomates previamente hidratados. Mientras, bate las claras de huevo a punto de nieve y una vez listas, intégralas con suaves movimientos envolventes hasta distribuir bien la preparación.

3.- Vierte la mezcla en pequeños pocillos aptos para el horno hasta completar su capacidad y rápidamente llévalos

a horno pre-calentado a 180°C, hornéalos durante 15 a 20 minutos como máximo hasta que la preparación dore la superficie y consigas una textura más firme. Retíralos cuidadosamente del horno y sírvelos de inmediato.

Nota

Los tomates deben estar previamente hidratados durante media hora en agua caliente.

