

ANTIPASTI E SNACK

## Soufflé agli asparagi bianchi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 40 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Soufflé agli asparagi bianchi: una ricetta deliziosa!

### INGREDIENTI

ASPARAGI BIANCHI 500 gr

UOVA 3

PARMIGIANO REGGIANO 50 gr

EMMENTALER 50 gr

BURRO per gli stampi -

### PER LA BESCIAMELLA

FARINA 25 gr

BURRO 25 gr

LATTE INTERO 125 ml

## PREPARAZIONE

- 1 Preparate la besciamella come di consueto: fate fondere il burro in una casseruola, unitevi la farina e fatela tostare; unite quindi il latte, poco per volta e continuando a mescolare fino a quando la besciamella avrà raggiunto la consistenza desiderata.

Insaporite la besciamella con sale.



**2** Fate lessare gli asparagi in abbondante acqua bollente leggermente salata.



**3** Prelevate gli asparagi dall'acqua, trasferiteli nel frullatore e frullateli.



4 Dividete i tuorli dagli albumi delle uova indicate negli ingredienti.

Riunite in una ciotola gli asparagi frullati, la besciamella i formaggi ed i tuorli ed amalgamate bene il tutto.



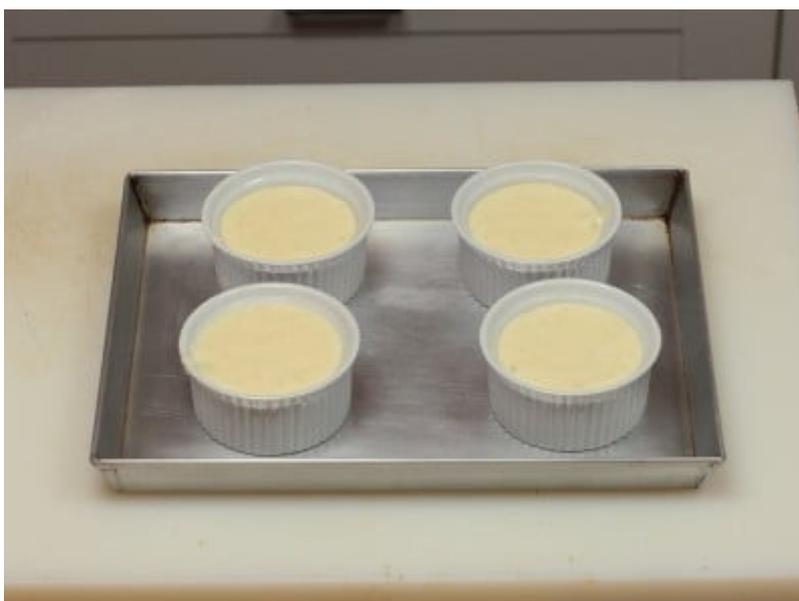


5 Montate molto bene gli albumi a neve ferma.

Incorporate gli albumi montati al composto con gli asparagi mescolando dal basso verso l'alto senza smontare il composto.



**6** Dividete il composto in stampini monoporzione ben imburrati.



**7** Infornate a 190°C per 20 minuti.

Servite i soufflè non appena sfornati, nel giro di un minuto si affloscieranno.