

ANTIPASTI E SNACK

Soufflé ai carciofi

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il soufflé ai carciofi è un antipasto raffinato, gustoso e facile da preparare. Dovete avere una sola accortezza: programmate con cura il momento di infornarlo in maniera da portarlo subito in tavola, prima che si "smonti".

INGREDIENTI

CARCIOFI già puliti - 500 gr
BESCIAMELLA fatta con 25 g di farina ,25 g di burro e 125 ml di latte - 150 gr
UOVA 3
PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 50 gr
EMMENTHAL grattugiato - 50 gr
BURRO per gli stampi -

PREPARAZIONE

- 1 Preparete 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 i carciofi in abbondante acqua bollente leggermente salata.



3 Prelevate i carciofi dall'acqua e trasferiteli nel frullatore, tagliandoli prima grossolanamente al coltello.



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



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





6 Montate molto bene gli albumi a neve ferma.

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



7 Dividete il composto in stampini monoporzione ben imburrati.



8 Infornate a 190°C per 20 minuti.



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