

ANTIPASTI E SNACK

Soufflè di melanzane

LUOGO: *Asia / Israele*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *elevata* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *75 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

MELANZANE grandi - 2
PANNA DA CUCINA 100 ml
CHEDDAR o parmigiano reggiano - 100 gr
ALBUME 2
TUORLO D'UOVO 1
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Lavate le melanzane, bucherellatele con i rebbi di una forchetta e infornatele a 200°C per circa 50 minuti.



2 Una volta cotte, svuotate le melanzane dalla polpa e frullate quest'ultima.



- 3** Trasferite la polpa delle melanzane frullate in una ciotola ed unitevi il tuorlo, la panna, il formaggio, sale e pepe bianco.



- 4** Montate gli albumi a parte con un pizzico di sale, continuate a montare fino a quando gli albumi siano montati a neve ferma.



- 5 Incorporate gli albumi al composto di melanzane prestando molta attenzione a non smontare gli albumi, mescolando, quindi, dal basso verso l'alto.



- 6 Imburrate degli stampini monoporzione e distribuitevi il composto per soufflè appena realizzato.



7 Infornate i soufflè a 200°C per 20-25 minuti.