

Soufflé al formaggio

Categoria: Scuola di cucina - Ricette di Base



Informazioni Generali

Preparazione: 20 min	Cottura: 40 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Basso	Difficoltà: Media	



Il soufflé è una preparazione classica in cucina, di origine francese, e può essere sia in versione dolce che salata. Il soufflé al formaggio è realizzato con ingredienti semplici come il burro, la farina, il latte fresco e i tuorli d'uovo, il tutto unito ad albumi montati a neve e insaporito con l'aggiunta di Parmigiano ed Emmentaler grattugiati. La preparazione del soufflé al formaggio non è così complessa come potrebbe sembrare: la fase più critica per la buona riuscita della ricetta è la cottura, ma, seguendo alla lettera alcune semplici regole, il vostro soufflé risulterà soffice e gonfio a dovere. Il soufflé al formaggio è ideale da servire come antipasto per una cena elegante.

Ingredienti

» Burro 40 gr	» Olio di oliva q.b.
» Emmentaler grattugiato 200 gr	» Parmigiano Reggiano grattugiato 100 gr
» Farina tipo 00, 80 gr	» Sale q.b.
» Latte fresco 250 ml	» Uova tre tuorli e tre albumi
» Noce moscata 1 pizzico	

Preparazione



Per realizzare il soufflé al formaggio iniziate dalla preparazione della besciamella: fate sciogliere il burro in una pentola a fuoco dolce (1), quindi unite la farina e, utilizzando una frusta a spirale, mescolate fino a farla incorporare perfettamente, senza fare grumi (2). Aggiungete il latte e, continuando a mescolare, fate addensare il tutto, infine unite un pizzico di noce moscata e aggiustate di sale e pepe (3).



A parte grattugiate il parmigiano e l'Emmentaler, quindi uniteli alla besciamella ancora calda (4). Dividete ora gli albumi dai tuorli e aggiungete questi ultimi al composto mescolando bene per amalgamare tutti gli ingredienti (5).



Trasferite il composto in una bacinella e lasciatelo raffreddare. Nel frattempo montate a neve gli albumi (7) e incorporateli delicatamente al composto, muovendo una spatola dal basso verso l'alto (8). Se necessario, aggiustate di sale. A questo punto preparate delle strisce di carta da forno alte circa 7-8 cm e lunghe quanto la circonferenza delle cocotte in cui andrete a mettere il soufflé. Posizionate le strisce all'esterno di ogni cocotte e fermatele con un pezzo di spago (9) (in questo modo, quando durante la cottura il soufflé comincerà a gonfiarsi, non avrà modo di uscire dallo stampo lateralmente e si espanderà solo in verticale).



Spennellate ora gli stampi con dell'olio di oliva (10) e riempiteli per 2/3 con l'impasto che avete precedentemente preparato (11), quindi infornateli in forno preriscaldato a 160° per 35 minuti. Una volta cotti i soufflé (12), spegnete il forno e lasciateli riposare per 2-3 minuti. Trascorso questo tempo estraete i soufflé al formaggio e serviteli subito.

Conservazione

Il soufflé al formaggio non può essere conservato: va mangiato al momento.

Consiglio

Potete preparare i vostri soufflé sia in un contenitore unico, sia in piccoli contenitori individuali; ricordatevi, in entrambi i casi, di riempire lo stampo che deciderete di usare per circa 2/3 della capienza.

Se lo desiderate, potete sostituire il Parmigiano con del pecorino grattugiato o dei formaggi più forti, per insaporire ancora di più il soufflé.

Alcuni consigli per l'ottima riuscita di un soufflé:

- per la cottura in forno usate dei contenitori di porcellana o pirex;
- oliate il contenitore del vostro soufflé fino al bordo, operazione che lo aiuterà a gonfiarsi,
- non montate troppo gli albumi: più saranno montati a neve ferma, più aria ci sarà al loro interno e il soufflé avrà difficoltà a gonfiarsi bene. Ricordate di unire gli albumi al composto solo all'ultimo momento,
- regole importantissime: non aprite il forno durante la cottura poichè lo sbalzo di temperatura farebbe "sgonfiare" immediatamente il vostro soufflé. Una volta pronti i vostri soufflé, lasciateli in forno spento per un paio di minuti e, quando li andrete ad estrarre, fate attenzione anche alle correnti d'aria.
- Servite immediatamente il soufflé, perché ricordate che " gli ospiti possono aspettare, il soufflé no"!