

Soufflé agli spinaci

<https://www.lacucinaimperfetta.com/souffle-agli-spinaci/>



Preparazione: **30 min**



Cottura: **45 min**



Tempo totale: **1 h 15 min**



Difficoltà: **media**



VEGETARIANA

Il **soufflé agli spinaci** è un antipasto elegante e scenografico da preparare per una cena seduti in cui possa essere preparato e servito immediatamente. **Il soufflé è un piatto tipico della cucina francese** fatto con ingredienti molto semplici ma che richiede una certa attenzione sia in fase di preparazione che in fase di cottura. E' importante che una volta in forno si gonfi nella giusta misura e una volta pronto mantenga il suo volume almeno per qualche minuto. Può essere sia dolce che salato e arricchito da svariati ingredienti. **Questa versione agli spinaci ha un gusto particolarmente delicato e leggero** ed è quindi perfetta per cominciare al meglio una cena o un pranzo. Potete prepararlo in uno stampo unico o in piccole cocotte monoporzione, l'unica raccomandazione è di portarlo in tavola immediatamente, prima che cominci a sgonfiarsi. E' un piatto adatto anche ai vegetariani che sono certa stupirà positivamente i vostri ospiti. Provate anche il [soufflé di patate!](#)

[Giuliana Manca](#)

INGREDIENTI

QUANTITÀ PER 2 PERSONE



- spinaci già puliti 190 g
- latte 150 g
- burro 25 g
- farina 00 25 g
- parmigiano grattugiato 20 g
- uova 2
- sale
- pepe
- noce moscata

PROCEDIMENTO

COME FARE IL SOUFFLÉ AGLI SPINACI

1

Lessate gli spinaci in poca acqua salata per qualche minuto e nel frattempo sciogliete il burro in un'altra casseruola per preparare la besciamella.



2

Aggiungete la farina setacciata, mescolate e cuocete per un paio di minuti, poi versate il latte, tiepido o a temperatura ambiente e amalgamate con una frusta facendo attenzione agli eventuali grumi. Cuocete la besciamella, sempre mescolando, fino a quando non si sarà addensata. Alla fine aggiungete un pizzico di sale e abbondante noce moscata.



3

Fate raffreddare la besciamella e unite due tuorli d'uovo. Strizzate benissimo gli spinaci e tritateli con un coltello.



4

Unite gli spinaci alla crema e completate con il parmigiano grattugiato e il pepe. Regolate di sale.



5

Montate a neve non troppo ferma i due albumi ed uniteli delicatamente al resto del composto. Imburrate perfettamente due stampini individuali o uno stampo da due porzioni in ceramica e riempite con il composto di spinaci. Cuocete in forno preriscaldato a 175° per circa 45 minuti. Mi raccomando non abbandonate il forno e controllate la crescita del soufflé senza però aprirlo! Prelevate il soufflé agli spinaci dal forno e servitelo.



SEMPLICI REGOLE PER UN SOUFFLÉ PERFETTO

1. Il soufflé va cotto in contenitori di porcellana o pirex che vanno imburati o oliati perfettamente.
2. Gli albumi devono essere montati a neve non troppo ferma perchè l'eccessiva aria impedisce al soufflé di gonfiarsi a dovere e vanno aggiunti solo alla fine.
3. Il forno non va mai aperto durante la cottura e una volta fuori il soufflé va protetto da eventuali correnti d'aria.

4. Il soufflé deve essere portato in tavola immediatamente.

Copyright © 2019 - Giuliana Manca riproduzione riservata - P.IVA 03953390758